อนุสรณ์

ในการฌาปนกิจศพ

นางมง[illegible] (บุบผา มังคลานนท์)

ณ เมรุวัดประยุรวงศาวาส

[illegible]สาร์ที่ [illegible]มภา[illegible] ๒๕๑๖



อนุสรณ์
ในการฌาปนกิจศพ

นางมงคลสงคราม (บุบผา มังคลานนท์)

ณ เมรุวัดประยุรวงศาวาส

วันเสาร์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖



นางมงคลสงคราม (บุบผา มังคลานนท์)

ชาตะ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๓๘

มรณะ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

รวมศิริมายุ ๗๖ ปี ๑๑ เดือน

ประวัติ

นางมงคลสงคราม (บุบผา มังคลานนท์)

คุณแม่ เกิดเมื่อวันที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๓๘ ที่บ้านในคลองสำเหร่ จังหวัดธนบุรี เป็นธิดาคนแรกของ พ.ต.อ. พระยาเทพผลู (ผาด เหมะจุฑา) และนางขันแก้ว เหมะจุฑา ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนกุลสตรีวังหลัง (วัฒนาวิทยา) สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๔ ได้รับดิโพลม่าของโรงเรียน พร้อมกับประกาศนียบัตร ม. ๖ ของกระทรวงศึกษาธิการ

พ.ศ. ๒๔๕๕ เป็นครูอยู่ ณ ร.ร. วังหลัง

พ.ศ. ๒๔๕๖ ได้ทำการสมรสกับท่านบิดา พ.ต. พระมงคลสงคราม (มุ่ย มังคลานนท์) จึงได้ใช้นามสกุล "มังคลานนท์" ซึ่งได้รับพระราชทานนามสกุลบัตร จากพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า ฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๔ (เขียนเป็นภาษาโรมันว่า MANGALANANDA) พร้อมด้วยยศและกระบี่เมื่อสำเร็จจากโรงเรียนนายร้อย ฯ

มี ธิดา และ บุตร ๒ คน คือ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง ชะไมฉันท์ มังคลานนท์ สมรสกับ นายแพทย์จิตต์ เหมะจุฑา เกิดธิดา คือ นางนงลักษณ์ (เหมะจุฑา) สุริยคำ

๒. นายประมาณ มังคลานนท์ เกิด พ.ศ. ๒๔๕๙ ถึงแก่กรรม พ.ศ. ๒๕๑๒ สมรสกับ นางประภาพรรณ (สวัสดิชูโต) มังคลานนท์ เกิดบุตร ธิดา คือ

๑. นายอนันต์ มังคลานนท์ วศ.บ. เกียรตินิยม

๒. น.ส. แก้วกาญจนา มังคลานนท์ ภ.บ.

๓. นางแก้วกาญจนีย์ ตักเตือน

ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๖๑–๖๒ ท่านบิดาอาสาไปราชการสงคราม ณ ประเทศเยอรมัน คุณแม่จึงกลับไปเป็นครูที่โรงเรียนวังหลัง

หลังจากนั้น ท่านกลับมาปฏิบัติหน้าที่แม่บ้าน เป็นแม่และเป็นครูสอนลูกทั้งสองที่บ้านจนถึงประโยคประถมจึงเข้าโรงเรียน ท่านชำนาญการเย็บปักถักร้อยทุกชนิด การทำครัวทั้งคาว หวาน โดยเฉพาะขนมฝรั่งที่มีขายเกลื่อนตลาดทุกวันนี้ ท่านทำเองมีไว้ประจำบ้านไม่ขาดเลย

ในด้านการเย็บปักถักร้อยนั้น ท่านเคยได้รับพระราชทานเข็มกลัดทองลงยา "ราม ป.ร." จากพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวในฐานะเป็นผู้ปักเย็บเสื้อให้ตัวละครที่แสดงในการรับเสด็จ เมื่อพระองค์ท่านเสด็จประภาสหัวเมือง

เกือบตลอดชีวิต ท่านเป็นคนอ้วนท้วนแข็งแรง เกือบไม่มีโรคภัยอะไรร้ายแรง นอกจากปวดประจำเดือนและมดลูกเคลื่อน ซึ่งก็ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จึงทำให้ไม่มีบุตรอีก

โรคที่นับว่าร้ายแรงได้เกิดขึ้นเมื่อเข้าปัจฉิมวัย ด้วยการตามัวเนื่องจากต้อกระจกและต้อหิน ท่านไม่ยอมทำการผ่าตัดจนตามืดหมดทั้ง ๒ ข้าง จึงได้ยอมเสี่ยง แล้วได้รับผลสำเร็จอย่างดี ทำให้ท่านได้ใช้เวลาในระยะ ๑๐ ปีหลังด้วยการถักโครเช เป็นเสื้อ ผ้าปูโต๊ะ และดอยลี่ขนาดต่าง ๆ แจกลูกหลาน และเป็นของขวัญปีใหม่แด่ญาติมิตร

ในระยะที่ตาสว่างแล้ว ประจวบกับหลานสาวเข้าทำงานในบริษัทโรงกลั่นน้ำมันไทยที่อ่าวอุดม ท่านจึงไปอยู่กับนงลักษณ์ที่ศรีราชาและเข้ามาพักที่บ้านเดิม ซอยตากสิน ๓ ธนบุรีเป็นบางโอกาส ขณะเจ็บครั้งสุดท้ายก็กำลังพักอยู่ที่ศรีราชา

ประวัติการตรวจรักษาในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

พ.ศ. ๒๕๐๙ ตามัวและปวดมาก ทำให้จิตใจสับสนและร่างกายอ่อนเพลีย การย่อยอาหารไม่ทำงาน ได้เข้าตรวจร่างกายเป็นเวลาหนึ่งเดือน ตรวจเอกซ์เรระบบทางเดินอาหาร ทางเดินน้ำดี ทางเดินปัสสาวะ ตรวจหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้า พบว่าลำไส้เล็กตอนต้นพอง ไม่พบเบาหวานหรือโรคอื่น

พ.ศ. ๒๕๐๕ ทำผ่าตัดต้อกระจกโดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ กอบชัย พรหมินทโรจน์ ได้ผลสำเร็จดีเลิศ

พ.ศ. ๒๕๑๓ มีอาการแน่นยอดอก จึงเข้าตรวจร่างกายอีกครั้ง โดยทำ แบเรียม มีล พบไส้เลื่อนที่ตอนต้นกะเพาะอาหาร เลื่อนผ่านช่องกะบังลมขึ้นไปในทรวงอก เป็นไส้เลื่อนของกะบังลม แพทย์เห็นว่าอายุมากแล้วจึงให้รักษาทางยาและระวังอาหาร

มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้ตรวจโลหิตดูน้ำตาลและโฆเลสเตอรอล — ผลปรกติ

พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ หนึ่งอาทิตย์ก่อนการเจ็บครั้งสุดท้าย คุณแม่มีอาการปวดขา ซึ่งเกิดขึ้นประปรายมาหลายปี ได้รับประทานยาแก้ปวด ๖ วัน ๆ ละ ๒ เม็ด เช้าเย็น ถึงกระนั้นท่านก็ยังสดใส แข็งแรง และแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าใหม่ตลอดสัปดาห์ จนหลานสาวทักว่า "คุณยายสวยทุกวันเลย"

จันทร์ที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ หลังอาหารเช้า ซึ่งประกอบด้วยข้าวต้ม ขนมและกาแฟ ประมาณครึ่งชั่วโมง ก็อาเจียรเป็นโลหิตสดเกือบร้อย ซี.ซี. ได้ฉีดยาห้ามเลือดและให้นอนพัก อาการเช่นนั้นก็เกิดขึ้นอีกหลังอาหารค่ำ พร้อมทั้งถ่ายเป็นโลหิตค่อนข้างสด จึงรีบนำส่งโรงพยาบาลสมเด็จ-เจ้าพระยา อาการไม่ทุเลา จึงขอรถฉุกเฉินนำเข้ากรุงเทพมหานคร เข้านอนในตึกจุมภฏ ฯ เมื่อ ๑๘.๐๐ น. ของวันอังคารที่ ๑๐ อาการทรุดเรื่อยมาถึงให้โลหิตทั้งหมด สี่พัน ซี.ซี. ล้างกะเพาะและเอ็กซเรย์อีกครั้ง จึงแน่ใจว่าโลหิตออกจากไส้เลื่อนที่กระบังลม ที่พบเมื่อ ๒ ปีก่อน

วันพุธที่ ๑๑ มีไข้สูง จากปอดบวม Aspirated pneumonia

วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ เกิดอาการช้อค Septic shock ปัสสาวะน้อยมาก

วันศุกร์ที่ ๑๓ Chock-Coma, Anuria ส่งไป I.C.U. แก้ไม่สำเร็จ เพราะช้อคมาก

วันเสาร์ที่ ๑๔ หัวใจหยุดเต้นเมื่อ ๖.๑๐ น. รวมเวลาป่วย ๕ วันเต็ม รวมอายุได้ ๗๖ ปี ๑๑ เดือน

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ แพทย์ และ พยาบาลที่ร่วมมือรักษาด้วยความตั้งใจจริง เชื่อว่าคุณแม่คงบันดาลให้กรรมดีที่ทุกคนช่วยเหลือท่าน ได้รับผลตอบแทนด้วย ความเจริญ ความสุข ความสมหวัง ตลอดกาล

ปัจฉิมอาลัย

แม่อยู่คุ้มครองลูกมาได้ ๕๘ ปี ๓ เดือน ก็จากไป ความผิดพลาดใด ๆ ทั้งกายวาจาและใจที่ลูกได้ทำให้แม่กระเทือนใจ ลูกขอกราบขออภัยเป็นครั้งสุดท้าย ทบทวนดูแล้วรู้สึกว่าลูกไม่ได้ทดแทนคุณแม่เพียงพอ พ่อแม่ให้กำเนิด ให้วิชาไว้เป็นสมบัติที่ไม่มีวันหมดสิ้น ได้ใช้วิชานี้เลี้ยงตัวเอง เลี้ยงลูกตลอดมา และก็ได้วิชาแพทย์นี้แหละแทนคุณแม่ ต่อไปนี้หมดโอกาสที่จะทำอะไรอีกแล้ว จึงขอรวบรวมกำลังใจเขียนประวัติและบันทึกเหล่านี้ ประกอบเป็นเล่มกับเรื่องเลือดออกจากกระเพาะอาหารหรือลำไส้ โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ เฉลี่ย วัชระพุกก์ อาหารและโภชนาการ โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สนอง อูนากูล ธรรมบางประการที่น่าสนใจ และข้อเปรียบเทียบทางวิทยาศาสตร์ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุธีรา อังคฑะวานิช และบทความที่ลูกเขียนไว้อีก ๕ เรื่อง พิมพ์แจกในการฌาปนกิจ ผลบุญที่ได้จากหนังสืออนุสรณ์นี้ ขออุทิศให้แม่ประสบสุขในสัมปรายภพเทอญ ฯ

ชะไมฉันท์ มังคลานนท์

๔ ธันวาคม ๒๕๑๕

บทความที่เขียนให้นิสิตแพทย์ พิมพ์เป็นวิทยาทานในการฌาปนกิจศพอาจารย์ใหญ่ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ชะไมฉันท์ มังคลานนท์ คือ

บทความพิเศษ

จงพัฒนาจิตให้เหนือวัตถุ

พระราชดำรัส

ของสมเด็จพระจักรพรรดิแห่งอิหร่าน

ความเจริญทางวัตถุทางหนึ่ง

กับอีกทางหนึ่ง — ความเจริญทางจิตใจ

โดย "คามหุโณ"

ในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าโมฮัมหมัด เรซา ปาห์เลวี อริยมิห์ พระจักรพรรดิแห่งอิหร่าน พร้อมด้วยสมเด็จพระราชินีฟาราห์ เสด็จพระราชดำเนินมาเยือนประเทศไทยเป็นทางการ ในฐานะพระราชอาคันตุกะของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เมื่อระหว่างปลายเดือนที่แล้วมานั้น สมเด็จพระจักรพรรดิแห่งอิหร่าน ได้ทรงมีพระราชดำรัสต่อที่ประชุมหลายแห่ง แห่งหนึ่งที่จะนำมากล่าวถึงไว้ ณ ที่นี้ คือ เมื่อเสด็จพระราชดำเนินไปรับพระราชทานปริญญาบัตรรัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ หอประชุมจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยเมื่อวันที่ ๒๓ เดือนเดียวกัน

สมเด็จพระจักรพรรดิแห่งอิหร่านทรงมีพระราชดำรัสต่อที่ประชุม ณ ที่นั้น ภายหลังทรงรับพระราชทานปริญญาบัตรดังกล่าวจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว ตอนหนึ่งมีความว่า

> พระองค์ทรงมีความเชื่อมั่นว่า ในโลกทุกวันนี้ แม้จะมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านอุตสาหกรรมและทางเศรษฐกิจ แต่วัฒนธรรมก็มีบทบาทอันสำคัญ เพราะหากความเจริญทางวัตถุไม่ประสานไปกับความเจริญทางด้านจิตใจและวัฒนธรรมแล้ว ความเจริญที่เกิดขึ้นก็ไม่อาจสนองความผาสุขของสังคมมนุษย์ได้ ศตวรรษนี้เป็นระยะเวลาที่มีการวิวัฒนาการอย่างรวดเร็ว และโลกก็ได้ก้าวไปสู่ยุคใหม่ ที่สามารถจะเรียก

ได้ว่าเป็นยุคสากล อันเป็นผลจากการดำเนินงานทางด้านอุตสาหกรรม และวิทยา-ศาสตร์ รวมทั้งระบบการสื่อสารแบบใหม่ ๆ ซึ่งควรอย่างยิ่งที่จะได้มีการปรับปรุงทางด้านจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของปัจเจกชนและสังคมเพื่อรับกับวิวัฒนาการที่เกิดขึ้น.....

พระราชดำรัสของ สมเด็จพระจักรพรรดิแห่งอิหร่านข้างต้นนี้ ใครได้รับฟังแล้วจะรู้สึกอย่างไรไม่ทราบได้ แต่ผู้เขียนรู้สึกอัศจรรย์ใจอยู่อย่างหนึ่ง คือแม้จะต่างกันโดยปริยายแห่งอรรถะ หรือ สำนวนความโดยกาลเทศะ และโดยองค์ผู้ทรงพระราชทาน แต่โดยหลักการตรงกันกับพระบรมราชโชวาท ที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถพระราชทานแก่นักศึกษาที่สำเร็จวิชาผดุงครรภ์และอนามัย ณ หอประชุมราชแพทยาลัย โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ศกที่แล้ว ดังจะอัญเชิญนำมาลงพอเป็นอุทาหรณ์ตอนหนึ่งดังนี้

"ทุกคนทราบดีแล้วว่า ความเจริญทางวัตถุทำให้โลกมีความก้าวหน้าและสะดวกสบายขึ้นอย่างยิ่งถ้าเทียบกับสมัยก่อนแล้ว จึงต้องนับได้ว่าความเจริญทางวัตถุนี้ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากสำหรับชีวิต แต่ชีวิตของเรายังต้องการความเจริญอย่างอื่นด้วย คือความเจริญทางด้านจิตใจซึ่งสำคัญและจำเป็นไม่น้อยกว่าความเจริญทางวัตถุเลย.....

ความตรงกันแห่งหลักการอันเป็นสัจธรรม ในพระราชดำรัสทั้งสองนี้ ทำให้ผู้เขียนนึกขึ้นมาได้ถึงพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า "สันโต หเว สัพภิ ปเวทยันติ" แปลว่า "สัตตบุรุษกับสัตตบุรุษนั้นท่านพูดอย่างเดียวกัน พูดกันรู้เรื่อง" เรื่องในที่นี้คือสิ่งที่เป็นความจริง พระพุทธเจ้าในอดีตท่านบอกว่าความทุกข์เกิดจากตัณหาพาให้ดิ้นรน พระสมณโคดมพุทธเจ้าท่านก็ว่าอย่างนี้ ไม่มีความอื่นนอกจากนี้เลย ถึงพระพุทธเจ้าในอนาคตก็จะว่าอย่างนี้ อุปมาเหมือนคนรุ่นปู่ย่าตายายของผู้เขียน ที่ต่างล้มหายตายจากไปแล้ว ท่านว่าสองบวกสองเป็นสี่ มาถึงสมัยผู้เขียน ผู้เขียนก็ว่าอย่างเดียวกัน ถึงรุ่นหลานเหลนของผู้เขียนในอนาคตก็คงจะไม่ว่าเป็นอื่น พระราชดำรัสทั้งสองนั้นจึงเป็นความจริง คือเป็นสัจจะ เป็นความจริงที่ผู้มีความปรารถนาดีต่อบ้านเมืองใคร่ได้ฟัง เพื่อนำมาหยุดยั้งสังคมที่เตลิดไปไกลในความเจริญทางวัตถุ ให้เหลียวหลังมามองดูความเจริญทางจิตใจ

เฉพาะเมืองไทย สังคมทุกวันนี้มีความโน้มเอียงไปในทางวัตถุมาก จนเกือบจะไม่เหลียวแลดูความเจริญทางด้านจิตใจ แม้สิ่งที่เรียกว่าพัฒนาก็เป็นไปเพื่ออย่างแรกมากกว่าอย่างหลัง ถึงจะเหลียวดูความเจริญทางด้านจิตใจก็เหลียวดูอย่างเสียไม่ได้ คืออย่างหยามหยันแกมเหยียด ผู้พูดถึงศีลธรรมคือคนครึคนโง่ ผู้พูดถึงเงินยังไม่มีภาษาเรียกว่าเป็นคนฉลาดก็จริง แต่มีกสิ่งเคลื่อนไหวหลายอย่างที่เหมือนหมายอย่างนั้น

วัตถุนั้นพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่ากามคุณ ซึ่งความหมายไม่ได้หมายอย่างภาษาไทยชาวบ้านที่หมายแคบเพียงเรื่องส้องเสพเมถุนเพื่อสืบพันธุ์ อันเป็นวิสัยของปุถุชนเท่านั้น แต่หมายถึงวัตถุที่อำนวยความความสะดวกให้ทุกชนิดเช่น เงิน อำนาจ ตำแหน่ง ฐานะเป็นต้น มีรถคันหนึ่งแล้วไม่พอมีอีกสาม นี่ก็คือกามคุณ ผลที่เกิดจากความโน้มเอียงไปทางนี้ก็คือ ทำให้เกิดการผิดกฎหมายและศีลธรรมกันเกลื่อน คนเกิดมากขึ้น ผู้ร้ายอุกอาจขึ้น พระพุทธรูปของเคารพสักการะก็ไม่งดเว้น คอมมิวนิสต์ที่เคยอยู่ห่างไกลก็ใกล้เข้ามา เข้ามาจนถึงบ้าน คนมีศีลธรรมหดหัว คนทุศีลชะเง้อคอ เป็นอย่างเดียวกับที่พระพุทธเจ้าท่านว่า "สุชีวัง อหิริเกน กากสูเรน ธังสินา" คือ "คนหน้าด้านเป็นอยู่สะดวกสบาย (ทางวัตถุ) คนมีศีลธรรมลำบาก.....

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงส่งเสริมความเจริญทางจิตใจ และยกระดับจิตใจของคนให้สูงขึ้นในทางนี้ แต่พระพุทธเจ้าก็เคยถูกค้าน ผู้ค้านคือภิกษุรูปหนึ่งนามว่า อริฏฐ พระภิกษุรูปนี้เทศน์สอนชาวบ้านในเรื่องที่ว่าด้วยอานิสงส์คือความดีของกามคุณ จึงถูกคณะสงฆ์สมัยนั้นลงโทษด้วยการประณามว่า ความเห็นของพระภิกษุนั้นเป็นมิจฉาทิฐิ

พระราชดำรัสของทั้งสองพระองค์ดังกล่าวข้างต้น จึงนับเป็นนิมิตเครื่องหมายเตือนใจได้อย่างหนึ่งในทางที่จะก่อให้เกิดความสนใจ ในความเจริญทางด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่ง.

นากกรณธรรม

เนื่องในการฌาปนกิจศพอาจารย์ใหญ่ ประจำปี ๒๕๑๕ อาจารย์ขอมอบย่อบทความจากพระธรรมเทศนาเรื่องนากกรณธรรม ๑๐ กัณฑ์ ของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดมกุฏกษัตริย์ยาราม ให้เป็นวิทยาทานแก่ศิษย์ทุกคนและขออุทิศกุศลอันเกิดจากทานนี้แด่ อาจารย์ใหญ่ทุกท่าน เพื่อให้ท่านได้สัมฤทธิ์ผลแห่งทานในสัมปรายภพ

นากกรณธรรม คือธรรมที่พึ่งทางใจ คือพึ่งตนเองเป็นธรรมโอสถที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และได้ประทานให้แก่พระพุทธศาสนิกชน มี ๑๐ ประการคือ

๑.	ศีล	๒.	พาหุสัจจะ
๓.	กัลยาณมิตตตา	๔.	โสรัจจสตา
๕.	กิงกรณีเยสุทักขตา	๖.	ธัมมกามตา
๗.	วิริยะ	๘.	สันโดษ
๙.	สติ	๑๐.	ปัญญา

นากกรณธรรมที่ ๑ คือ ศีล แปลว่า ปรกติสิ่งไรปรกติสิ่งนั้นย่อมไม่มีโทษ เช่น ร่างกายปรกติ บ้านเมืองสงบปรกติ ข้าวปลาอาหารบริบูรณ์ โจรผู้ร้ายภัยแดงไม่มี ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยกัน ไม่ลักลอบทำชู้กัน ไม่ขี้เมาทำความรำคาญทะเลาะวิวาทกัน รวมศีลสำคัญประจำชีวิต ๕ ประการดังนี้

ศีล ๘ หรือ อุโบสถศีลก็มีศีล ๕ เป็นหลัก และเพิ่มขึ้นอีก ๓ คือ เว้นบริโภคอาหารในเวลาวิกาล เว้นการฟ้อนรำขับร้องประโคมและดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล และประดับแต่งกายด้วยระเบียบดอกไม้ของหอม เครื่องทา ฉาบ รมผิวให้งามต่างๆ และเว้นการนั่งนอนอันยั่วให้เกิดความใคร่ หรือติดสุขในการนั่งนอนเกินไป เป็นเหตุเกียจคร้านไม่บำเพ็ญเพียรทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ทั้ง ๓ ข้อหลังนี้เพื่อช่วยให้ปฏิบัติจิตใจให้สงบระงับผ่องใส ไม่ง่วงมึน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กำเริบร้ายเพราะกิเลสหยาบ คือ โลภ โกรธ หลง.

บุคคลผู้มีศีลเสมอกัน ย่อมไม่รังเกียจกันด้วยความประพฤติย่อมสนิทสนมสามัคคีกัน ไว้วางใจกันได้ ศีลจึงเป็นมูลแห่งสามัคคี ๆ เป็นฐานที่ตั้งแห่งความเจริญของชาติบ้านเมือง

นาถกรณธรรมที่ ๒ พาหุสัจจะ

คือ ความเป็นพหุสูต มีการสดับตรับฟังมาก เพื่อให้มีการศึกษามาก

สุตะ การฟัง ฟังให้รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรบาป อะไรบุญ อะไรประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ฟังให้หายโง่ ฟังให้ฉลาด ให้รู้สิ่งที่ควรรู้ ฟังให้ถ่ายความรู้จากครูบาอาจารย์ฟังธรรมจากสัตบุรุษ ด้วยความตั้งใจจริงไม่ใช่สักแต่ฟัง ตั้งใจกำหนดจดจำเหตุผลในเรื่องราวที่ฟัง ก็จะช่วยให้ผู้ฟังได้เจริญปัญญา ผู้ที่เผลอหลับหรือลืมตัวในการฟังย่อมได้ความรู้และปัญญา

ผู้ที่ฟังมากรู้มากนั้น นอกจากสามารถช่วยตัวเองแล้ว ยังสามารถใช้ความรู้ของตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยการแนะนำสั่งสอน ชักจูงผู้ตกทุกข์ได้ยากให้พ้นทุกข์ แนะนำอุบายอันเป็นเครื่องปลอบใจตนเองในยามทุกข์

คนที่มีทุกข์ครอบงำจิตใจปรารถนาจะดับทุกข์ ถ้าจะดื่มสุราให้เมาจนลืมทุกข์ความเมาสุราก็รู้จักสร่าง เมื่อสร่างเมาแล้ว ก็นึกถึงทุกข์ใหม่ จะดูหนังดูละครเพื่อเป็นเครื่องปลอบใจให้คลายทุกข์ บางทีหนังละครก็ผ่านไปเปล่าหาได้จูงใจให้นึกสนุกไม่ กลับหมกมุ่นอยู่กับทุกข์ของตนเองไปฆ่าเวลาในโรงหนังโรงละครก็ไม่หมดทุกข์ หากจะเล่นไพ่หรือการพนันอย่างอื่นเพื่อสนุกสนานกับเพื่อน หากจะดับทุกข์ได้ก็เพียงชั่วแล่นเมื่อกลับมาบ้านอยู่คนเดียวในที่สงัด จิตใจก็หวนกลับไปนึกถึงทุกข์มาคิดนึกปรุงแต่งก็ยิ่งพาใจให้เศร้าหมองหมกมุ่นยิ่งขึ้น ถ้าจะให้แก้ทุกข์ด้วยการฟังธรรมเพื่อได้อุบายเอาธรรมปราบปรามจิตใจให้สงบระงับดับทุกข์ ย่อมมีทางสำเร็จสมประสงค์ เมื่อได้ฟังความจริง ของสังขารว่าสังขารคือสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้มีให้เป็นต่าง ๆ นั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น ไม่เป็นไปตามใจใคร เมื่อปัจจัยยังเลี้ยงรักษาอยู่ก็ยังทรงอยู่ได้ ถ้าสิ้นปัจจัยสิ้นเหตุแล้วก็ย่อมดับทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้ก็จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความดับเป็นธรรมดาเหมือนกันหมด เมื่อดับไปแล้วจะเสียใจทุกข์ร้อนเท่าไรก็ไม่มีทางจะได้คืนมา การที่เอาใจคนไปเกาะเกี่ยวกับคนหรือของที่ไม่เป็นไป

ตามความปรารถนาของใคร เป็นการเพิ่มทุกข์ให้ตนเองเราได้ทุกข์เพราะทำกรรมใด เขางดเว้นกรรมนั้นเสียทุกข์นั้นก็จะไม่เกิดกับเขาอีก

นาถกรณธรรมที่ ๓ กัลยาณมิตตตา

ความเป็นผู้มีมิตรดี มิตรแปลว่าผู้มีจิตหวังดีปรารถนาความสุขความเจริญให้สหาย แปลว่า ผู้ที่เที่ยวไปด้วยกันหรือผู้ร่วมงานกัน เพื่อนหมายถึงผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันอย่างคำว่า ภริยา ปรมาสขา ภรรยาเป็นเพื่อนอย่างสนิท หมายถึงเพื่อนร่วมทุกข์สุข ร่วมเป็นร่วมตาย ไม่ละทิ้งกัน

มิตรผู้มีจิตหวังดี มีคุณธรรม ๕ ประการคือ

๑. มีจิตรักใคร่ปรารถนาความสุขความเจริญให้

๒. ไม่ละทิ้งกันในยามวิบัติ

๓. ป้องกันมิตรผู้ประมาท

๔. ป้องกันทรัพย์สมบัติของมิตรผู้ประมาทแล้ว

๕. เมื่อมีภัยเอาเป็นที่พึ่งพำนักได้ แม้ชีวิตก็อาจสละแทนกันได้

"มาตา มิตฺตํ สเก ฆเร" พระพุทธภาษิตข้อนี้แปลว่ามารดาเป็นมิตรในเรือนของตน แม้จะไม่มีใครอื่นอยู่ด้วยหากมีมารดาคนเดียวก็เกิดความอุ่นใจ เพราะแม่ย่อมรักลูก ปรารถนาความสุขความเจริญแก่บุตรให้พรทุกค่ำเช้า ผู้ใดมีน้ำใจรักใคร่หวังดีแม้เป็นคนอื่น ไม่ใช่ญาติพี่น้อง ผู้นั้นจัดว่าเป็นมิตร

สัตบุรุษที่จัดเป็นกัลยาณมิตรนั้น มีลักษณะ ๗ ประการคือ

๑. เป็นผู้รู้เหตุ

๒. เป็นผู้รู้ผล

๓. รู้จักตนว่าเราเป็นใคร มีคุณธรรมเป็นอย่างไร มีหน้าที่การงานที่จะพึงทำอย่างไร

๔. เป็นผู้รู้ประมาณ คือความพอควรในการบริโภค ในการรับในการแสวงหา หรือในการทำงานต่าง ๆ

๕. เป็นผู้รู้กาลเวลาที่ควรประกอบกิจ

๖. เป็นผู้รู้จักบริษัท คือชุมนุมชนที่มีเพศภูมิ หน้าที่การงาน คุณธรรมความประพฤติ ขนบธรรมเนียมอันต้องกัน รู้จักประพฤติกายวาจาให้เหมาะสมแก่บริษัทและชุมนุมนั้น ๆ

๗. รู้จักบุคคลยิ่งหย่อน คือเป็นสัตบุรุษ หรือ อสัตบุรุษ เป็นพาลหรือเป็นบัณฑิต เป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นบาปมิตร ฯ.

นาถกรณธรรมที่ ๔ โสวจัสสตา ความเป็นผู้ว่าง่าย โสวโจ แปลว่า เป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้ประกอบธรรมะอันกระทำความเป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้อดทน รับฟังคำพร่ำสอนโดยเคารพ ธรรม ๑๖ ประการอันทำความเป็นผู้ว่าง่ายคือ

๑. ความเป็นผู้ไม่มีความปรารถนาลามก เคารพต่อคำตักเตือนสั่งสอนความปรารถนาลามก คือปรารถนา อามิส คือ ลาภสักการะเป็นเบื้องต้น หรือปรารถนาจะแย่งชิงอำนาจท่านผู้อื่น กดขี่ผู้อื่นให้อยู่ในอำนาจของตัวแล้วไม่ฟังเหตุผลของผู้อื่น มุ่งจะทำเอาแต่ได้ของตนเอง แม้ผู้อื่นจะตักเตือนด้วยความหวังดีก็ไม่ปรารถนาฟัง

๒. เป็นผู้ไม่ยกตน และข่มผู้อื่น เป็นเหตุให้เคารพต่อคำตักเตือนคำสอนถ้ายกตนว่าเป็นเลิศแล้วก็ไม่ปรารถนาจะฟังคำตักเตือน คำสอนของใคร

๓. เป็นผู้ไม่มักโกรธ คนที่โกรธแล้วมักขาดความรอบคอบ ไม่นึกถึงความหวังดีของใครเมื่อมีผู้เตือนและสอนด้วยความหวังดีกลับยิ่งโกรธแทนที่จะได้ประโยชน์และสร้างไมตรีกลับทำลายประโยชน์ของตนและทำลายไมตรีของผู้หวังดีอีกด้วย

๔. เป็นผู้ไม่ผูกโกรธ เพราะเหตุที่โกรธนั้นด้วยเมื่อโกรธไม่รู้หาย ไม่รับคำเตือนคำสอนด้วยความหวังดี ตนก็มีแต่จะเลวลง

๕. เป็นผู้ไม่เดียดฉันท์ เพราะเหตุที่โกรธ ก็คือคนที่โกรธแล้วควรจะทำดีมักจะไม่ทำ เพื่อแกล้งเขาให้สมน้ำหน้า ควรจะให้เขาก็ไม่ให้เพื่อจะได้ทำให้สมแค้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นคนอยุติธรรม มีโทสาคติ คือลำเอียงเพราะโกรธ ชื่อว่าประพฤติเลวต่ำช้าลงไปทุกทีเป็นที่รังเกียจเกลียดชังเป็นการทำลายตนเอง เป็นผู้ว่ายาก และก่อศัตรู

๖. ไม่เปล่งวาจาที่ใกล้ต่อความโกรธ คือไม่โกรธเมื่อมีผู้ตักเตือนสั่งสอนแล้วยังต้องใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม มีสัมมาคารวะ ต่อผู้หวังดีนั้น

๗. ไม่โต้เถียงเมื่อได้รับคำเตือน

๘. ไม่รุกรานผู้หวังดีนั้น ยอมปฏิบัติตาม แสดงว่าเป็นผู้ว่าง่าย

๙. ไม่กลับกล่าวยกโทษซัดผู้หวังดีหาความต่าง ๆ ใส่เข้าให้อีก

๑๐. ไม่แกล้งพูดกลบเกลื่อนไถลเสีย เอาเรื่องอื่นมาพูด หรือแสดงความน้อยใจ

๑๑. ให้คำชี้แจงแก้ตัวตามความจริง ผิดก็รับว่าผิด

๑๒. ไม่เป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ไม่ยกตนเทียมท่าน

๑๓. ไม่ริษยา และไม่ตระหนี่หรือไม่กลัวใครจะดีกว่า ไม่หวงวิชาหรือความดี หรือของสิ่งใด ๆ ที่ตนควรเผื่อแผ่ได้

๑๔. ไม่โอ้อวดและไม่มีมายาเจ้าเล่ห์

๑๕. ไม่ดื้อกระด้าง ไม่ถือตัว และดูหมิ่นท่าน

๑๖. ไม่เชื่อถือความเห็นของตนฝ่ายเดียวไม่รั้น และสละคือให้เมื่อรู้ว่าผิด

เป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ย่อมแก้ไขตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ชอบอันเป็นทางนำมาซึ่งความเจริญ

นาถกรณธรรมที่ ๕ กิงกรณีเยสุ ทกฺขตา แปลว่าความเป็นผู้หมั่นขยันในกิจการของผู้อื่น ทกฺโข แปลว่าหมั่นขยันคือเป็นคนเอาธุระ ไม่เกียจคร้าน ไม่โอ้เอ้เฉื่อยชาทำการงานสำเร็จทันกาลเวลา ใช้สติปัญญาความเฉลียวฉลาดของตนเพื่อปฏิบัติงานนั้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คนขยันหมั่นเพียรเอาการเอางานผู้ใดขยันหมั่นเพียรในกิจการงานของตนและเอื้อเฟื้อในกรณียกิจที่ควรทำของเพื่อน ของพี่น้อง วงศ์ญาติมิตร เมื่อทำให้บริบูรณ์สมควรแก่ฐานะของตนแล้ว ย่อมเป็นที่ปรารถนาของสมาคมและสถาบันนั้น ๆ เป็นบุคคลที่โลกต้องการและเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ยิ่ง เป็นที่รักและนับถือของสมาคมนั้น มนุษย์ในโลกนี้ถ้าใครเป็นที่รักที่นับถือของคนหมู่มาก ผู้นั้นก็มีความสุขเมื่อต้องการที่พึ่งพา ก็มีคนเต็มใจรับโอบอุ้มช่วยเหลือ

นาถกรณธรรมที่ ๖

ธมฺมกามตา คือความเป็นผู้ใคร่ธรรม

ธรรมในที่นี้หมายถึงคุณความดี กามะ แปลว่าใคร่หรือรัก

เช่นรักดี รักชอบ รักถูก รักความบริสุทธิ์ เกลียดชังความผิด ความเศร้าหมอง ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ ผู้ชังธรรมเป็นผู้เสื่อม ความเป็นผู้รักธรรมหรือย่อมปรากฏให้ผู้อื่นรู้ได้โดยทางกาย วาจา และใจ อาการที่ส่อให้เห็นน้ำใจ

ธรรมนั้นเป็นฝ่ายดีหรือฝ่ายบริสุทธิ์ ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ให้เป็นคนดีมีความสุข ความเจริญ ธรรมย่อมทรงไว้ซึ่งบุคคลผู้ทรงธรรมมิให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว

จิตเป็นเอกจระ คือเป็นดวงเดียวที่ไป หมายความว่า เป็นหนึ่ง เมื่อจิตอยู่กับธรรม ก็เป็นเหตุให้ทำ พูดคิด เกี่ยวข้องกับคนอื่นในทางที่ดีที่ชอบ ไม่เบียดเบียนเขาด้วยกาย วาจา คำพูดหรือการกระทำใด ๆ มีเมตตากรุณาโอบอ้อมเผื่อแผ่ด้วยทรัพย์สิ่งของแนะนำตักเตือนผู้ไม่สำนึกผิดชอบด้วยความหวังดี ก็จะเป็นที่รักใคร่นับถือของคนหมู่หมาก ผลตอบแทนก็คือ ความสะดวกสบายในกิจการทั้งทางคดีโลกและคดีธรรม

มีอธิบายว่า ผู้ใคร่ธรรมหรือรักธรรมนั้น ย่อมพูดไพเราะเป็นอรรถ เป็นธรรมนำผู้ฟังให้ได้ความสงบความเย็นใจ เพราะพูดด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องใส วาจาเป็นเครื่องพิสูจน์น้ำใจให้เห็นว่ารักธรรมและเป็นผู้ปราโมทย์บันเทิงใจอย่างยิ่งเพราะในธรรมวินัย ลาภสักการะอันผิดที่เกิดขึ้นผิดธรรม ย่อมไม่ยินดีในลาภสักการระนั้น เพราะเป็นของเศร้าหมอง

นาถกรณธรรมที่ ๗

อารัทธ วิริยตา ความเป็นผู้มีความเพียรอันปรารถนาแล้ว คือปรารภความเพียรสม่ำเสมอไม่ขาดสาย เช่นเพียรปฏิบัติตามนาถกรณธรรมทั้ง ๖ ข้อที่ได้บรรยายมาแล้ว ไม่ท้อถอย ไม่หยุดยั้ง ความพ้นทุกข์หรือความบรรลุวิบุลผลมีความสุข ที่บุคคลปรารถนา จะสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ฉะนั้น ความเพียรจึงเป็นธรรมที่พึ่ง

วิริโย แปลว่า ความกล้าหาญ บุคคลย่อมเป็นผู้กล้าหาญถ้ามีคุณธรรมพร้อม เพราะเป็นผู้มีศีล มีพาหุสัจจะคือมีการศึกษามาก มีเพื่อนดีเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ขยันในกิจการที่

ควรทำควรช่วย ทั้ง ๖ ธรรมนี้เป็นองค์ประกอบให้บุคคลนั้นกล้าด้วยมั่นใจว่า จะทำอะไรก็มีคนรักใคร่สนับสนุน เป็นความกล้าที่มีคุณธรรมเป็นหลักของจิตใจทำให้ผู้นั้นเด็ดขาดอาจหาญประกอบการงานด้วยความเพียรไม่หยุดยั้ง ท้อถอย โดยสม่ำเสมอ อดทนต่อความเหนื่อยยากไม่ขยาดต่อหนาวร้อน หิวกระหาย ย่อมเป็นเหตุให้ตั้งตัวและเจริญรุ่งเรืองเป็นหลักฐาน มีชื่อเสียงเกียรติคุณ พร้อมทั้ง ยศเกียรติและความสุข ได้รับความยกย่องนับถือจากชนทั้งหลาย

นาถกรณธรรมที่ ๘

สันตุฏฐี คือความสันโดษ มีความหมาย ๓ ประการคือ

๑. ยินดีของ ๆ ตน

๒. ยินดีของที่มีอยู่

๓. ยินดีของที่ชอบธรรม

รวมความว่ายินดีของ ๆ ตนที่มีอยู่โดยชอบธรรม ถ้าไปยินดีของ ๆ คนอื่นที่ไม่ชอบธรรมเกิดกิเลสถึงกับลักของ ๆ คนอื่น ก็จะเกิดการกระทำผิดศีลธรรมได้ทุกประการ ความยินดีของ ๆ ตน เป็นเหตุให้เกิดความเพียรที่จะหาสิ่งนั้นมาเป็นของตนโดยชอบธรรมถ้ามัวแต่เกียจคร้านก็ไม่อาจหาสิ่งที่อยากได้มาโดยชอบธรรม เพราะยากจนไม่มีเงินจะซื้อถ้าอยากจะรวยเร็วเพื่อได้ของนั้นมาโดยคอรัปชั่น ของที่ได้มาเป็นของตนก็ไม่ชอบธรรมไม่บริสุทธิ์คนอื่นไม่รู้ตนเองก็เศร้าหมองเพราะรู้อยู่แก่ใจ ถ้าเพียรทำโดยสุจริตแม้จะได้ของมามากมายโดยชอบธรรมก็ยังเป็นสันโดษๆ ตามความหมายนี้จึงต่างกับที่ปุถุชนทั่วไปว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสันโดษนั้น ทำให้คนไม่พยายามเพื่อความก้าวหน้าในสิ่งทั้งหลายอันเป็นทางเจริญ ไปเข้าใจเอาเองว่าเป็นความมักน้อย มีอย่างใดก็พอใจอย่างนั้นมันเป็นความเข้าใจผิด

ผู้มีสันโดษย่อมตั้งตัวให้เจริญได้ในทางที่ชอบธรรม แม้จะพบความวิบัติก็มีธรรมเป็นที่พึ่งยินดีแต่สิ่งที่ถูกที่ชอบ ยินดีที่ตนยังมีความบริสุทธิ์เป็นผู้ชนะกิเลส เราต้องการมีทรัพย์สมบัติเพื่อให้ทรัพย์อำนวยความสุขแต่ถ้ามีแล้วก่อทุกข์ก็ไม่ควรมีดีกว่า สันโดษจึงเป็นธรรมที่ที่พึ่งแก่ร่างกายและจิตใจ ถ้าทุกคนมีสันโดษการเบียดเบียนชีวิตสิ่งของอื่น ๆ ก็ไม่มีทุกคนจะอยู่ด้วยความสงบสุข

นาถกรณธรรมที่ ๙

สติ แปลว่า ความระลึกได้ ตรงข้ามกับความลืม ๆ มี ๒ อย่าง คือ

ลืมเพราะสังขารร่างกายแก่เฒ่าชรา เรื่องใหม่ ๆ จำอะไรไม่ได้ จำได้แต่เรื่องเก่าแก่ เพราะได้กำหนดจดจำไว้อีกอย่างหนึ่งคือได้หน้าลืมหลังแม้ยังไม่แก่เฒ่าก็ลืม เพราะทำอะไรพูดอะไรไม่มีสติเป็นเครื่องกำหนดหมายลืมชนิดนี้เสียหายมาก เพราะทำให้เสื่อมจากคุณธรรมความดี เสียงาน เสียของ ผู้ที่ต้องการจะไม่ลืมก็ต้องอบรมสติอยู่เสมอ ฝึกตนให้เป็นผู้มีสติ จะทำอะไร พูดอะไร เคลื่อนไหวอิริยาบถต้องมีสติสัมปชัญญะ คือรู้และควบคุมตัวอยู่เสมอ ผู้มีจิตใจเป็นกุศลอยู่เสมอมีสติระมัดระวังใจไม่ให้โกรธ โลภ หลง ฝึกหัดจิตมาตั้งแต่หนุ่มสาวให้ท่องเที่ยวไปแต่ในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล สุจริต ย่อมเป็นผู้มีสติดี ๒แม้อายุจะชราถึง ๘๐-๑๐๐ ปี ร่างกายทรุดโทรมจำเรื่องใหม่ไม่ได้แต่ไม่ลืมเรียกลูกหลาน ชื่ออะไรก็ยังจำได้

นาถกรณธรรมที่ ๑๐

ปัญญา, ปัญญา แปลว่ารู้ทั่ว คือรู้ทั้งเหตุและผลตามที่เป็นจริง เหตุกับผลเป็นของคู่กันเหตุภายในคือกรรมได้แก่การกระทำของคน มี ๒ ประการคือ ทำดีเรียกบุญกรรมหรือกุศลกรรม ทำไม่ดี ทำชั่วทำเศร้าหมอง เรียกบาปกรรม หรืออกุศลกรรม

ปัญญาย่อมเกิดแต่เหตุ ๓ ประการ คือ สูตะ การฟัง จินตะการคิด ภาวนา การอบรม

ปัญญามี ๒ ประการคือ โลกียะปัญญา และโลกุตตรปัญญา

โลกียะปัญญา คือปัญญาที่ช่วยให้มีความสุขในโลกปัญญาที่รู้ชัดถึงความเสื่อม ความเจริญความสุข และความทุกข์ในโลกพร้อมทั้งเหตุ บุคคลที่มี โลกียะปัญญาจึงประสบวิบุลยผลเจริญด้วยลาภ ยศ เกียรติ และสุข

โลกุตตรปัญญา บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยโลกียะปัญญานั้น แม้จะสามารถแสวงหาวิบุลยผลได้พร้อม แต่ก็ไม่อาจพ้นไปจากทุกข์คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือความเศร้าโศรกเสียใจเพราะประสบวิบัติต่าง ๆ เพราะร่างกายและชีวิตที่รวมเรียกว่า อัตภาพ เป็นตัวสร้างทุกข์ ตามปรกติ ไม่มีทางหลีกเลี่ยง โลกุตตรปัญญา สามารถนำไปพ้นทุกข์โดยชอบ

ประกอบด้วยปัญญาอันหยั่งถึงความเกิดและความดับ ปัญญาที่ไกลจากข้าศึก เป็นเครื่องชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์

สิ่งใดมีเกิดเป็นเบื้องต้น มีแปรปรวนในที่สุด สิ่งนั้นเป็นสังขารเป็นสิ่งไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาคือไม่เป็นไปตามประสงค์ของใคร แต่เป็นตามกฎธรรมดาของสังขาร ผู้ใดยึดถือสังขารเป็นของตน หรือว่าตนเป็นเจ้าของผู้นั้นย่อมฝืนกฎธรรมดาของสังขาร เมื่อไม่ประสงค์ย่อมเป็นทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจบุคคลผู้เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัตรย่อมประสบอารมณ์ต่าง ๆ มีอารมณ์ที่ชอบใจ ไม่ชอบใจมียินดี ยินร้าย สุข แล้วก็ทุกขสลับกันไป เมื่อจิตมีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่อย่างนี้ก็หาความสงบสุขมิได้ ถ้าปล่อยให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ปัญญาก็ไม่เกิด

ความรู้จักทุกข์และเหตุแห่งทุกข์เป็นปัญญาชั้นสูง

อาจารย์ขอจบย่อพระธรรมเทศนาอันสูงค่านี้ด้วยคำอวยพรให้ศิษย์ทุกคนที่ติดตามอ่านตั้งแต่ต้นจนจบด้วยวิจารณญาณ และนำไปปฏิบัติตามพุทธโอวาท จงเป็นปัญญาชนผู้เจริญและประสพสุขทั้งกายและใจตลอดกาล

แพทย์หญิง ชะไมจันทร์ มังคลานนท์

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒

วิธุโรวาท

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าได้ไปกราบอวยพรท่านอดีต ร.ม.ต. เกษตร ฯ คุณพระประกาศสหกรณ์ ได้รับหนังสือเรื่อง ไปอินเดีย—ลังกา โดยภิกขุปัญญานันทะ พร้อมกับให้คำมั่นสัญญาว่า ต้องอ่านให้จบแม้จะต้องใช้เวลาถึง ๖ เดือน เพราะเป็นหนังสือที่ดีมีสาระน่าอ่านมาก ประกอบไปด้วยพุทธภาษิตสอดแทรกกับการเดินทางและอื่น ๆ เพียง ๔ บทแรก ก็ได้คติพจน์พอที่จะมาประกอบบทความที่จะเขียนให้ตามคำขอของนิสิตแพทย์รุ่นนี้

อันพุทธภาษิตนี้เปรียบเหมือนกายวิภาคศาสตร์ คือเป็นความจริงแท้ที่เข้าไปผสมกับวิชาอื่น ๆ ได้ทุกวิชา เมื่อนิสิตจะเรียนศัลยศาสตร์หรือสูติศาสตร์ ก็ต้องเรียนกายวิภาคของส่วนนั้น ๆ ก่อนเสมอ เช่นเดียวกัน พุทธภาษิตทุกบทเป็นสิ่งที่เข้ามาผสมกับการดำเนินชีวิตทุกอย่าง เช่น "อธุราย น อนุญฺญชติ" แปลว่า อย่าทำสิ่งที่ไม่ใช่ธุระให้คำนึงถึงหน้าที่ของตน อย่าเที่ยวไปยุ่งกับธุระของคนอื่นเขา ทำหน้าที่ของตนให้ดีงามเรียบร้อยก่อนเถิด จึงไปทำหน้าที่ของคนอื่นทีหลัง เพราะการทำหน้าที่ของตนให้ดีนั้น ก็เป็นการช่วยคนอื่นอยู่ในตัวแล้ว แต่การทอดทิ้งหน้าที่ของตนเสีย มัวไปยุ่งด้วยการงานคนอื่นนั้น อาจทำหน้าที่ของตนให้เสียหายได้เป็นการก้าวก่ายไม่ดี หน้าที่ของตนนั่นแหละคือธุระของตน เป็นกิจควรทำ หน้าที่ของคนอื่นมิใช่ธุระอย่าไปยุ่ง "เราจักสอนคนอื่นด้วยคุณธรรมข้อใด (หรือวิชาใด) ควรตั้งตนไว้ในคุณธรรม (รู้แท้ในวิชานั้น) ก่อน จึงจักเป็นนักสอนที่ไม่ยุ่งเหยิง"

วันนี้ขอนำวิธุโรวาทมาเป็นของขวัญแก่ศิษย์ทั้งหลาย ก่อนที่ท่านจะจากการเรียนกายวิภาค ฯ และจากอาจารย์ที่จูจี้พร่ำบ่นไปเป็นนิสิตปี ๒ ผู้ผ่านการขัดเกลาขั้นแรกไปแล้ว

เรื่องมีอยู่ว่า พระเจ้าธนัญชัยเป็นพระราชาของแคว้นกุรุในประเทศอินเดีย พระองค์ทรงมั่นในทศพิธราชธรรม ทรงปกครองประชาราษฎรเหมือนบิดาปกครองบุตร อำมาตย์ผู้ใหญ่ของพระองค์ชื่อ วิธุร เป็นมหามนตรีและเป็นที่ปรึกษาทางวิญญาณของพระองค์ด้วย

วิธุรบัณฑิตเป็นผู้มีความรู้สูง เป็นผู้ถือมั่นในอุดมคติ บูชาและเคารพธรรม ท่านมักออกไปอบรมศีลธรรมแก่ประชาชน ตักเตือนแนะนำเขาในทางดีงาม ท่านเป็นผู้มีใจจงรักพระราชา รักประเทศชาติ รักความก้าวหน้าของบ้านเมือง คำว่าการโกง การกินสินบน ไม่มีในสมัยนั้น เพราะเมื่อผู้ใหญ่ไม่มีการโกงแล้ว ลูกน้องก็ไม่กล้าโกง บ้านเมืองจึงอยู่ในสภาพสงบ อบายมุขต่าง ๆ เช่นการดื่มของเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน ไม่มีในนครนั้น ความสุขได้แผ่ไปทั่ว โดยอาศัยการปฏิบัติธรรมอย่างเดียว สมจริงดังคำว่า "ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม บุคคลประพฤติธรรมดีแล้วย่อมมีความสุขเสมอ"

อยู่มาคราวหนึ่ง วิธุรบัณฑิตจะต้องจากไปเมืองนาคอันอยู่ไกล พระราชาจึงทรงขอร้องให้สอนธรรมให้ก่อนจากไป ทรงตั้งปัญหาถามว่า

๑. ผู้เป็นคฤหัสถ์ครองเรือน จักประพฤติตนอย่างไร จึงจะได้รับความโปร่งใจ ?

๒. จักสงเคราะห์กันอย่างไร ?

๓. ทำอย่างไร จักเว้นการเบียดเบียนกันได้ ?

๔. ทำอย่างไร จึงจักพูดแต่คำจริง คำแท้ ?

๕. ทำอย่างไร จึงจักไม่เศร้าโศกทั้งโลกนี้และโลกหน้า ?

วิธุรบัณฑิตได้กราบทูลดังต่อไปนี้ :—

๑. ผู้ครองเรือนไม่ควรคบหญิงสาธารณะ (โสเภณี) เป็นภรรยา ไม่ควรบริโภคอาหารดีรสอร่อยคนเดียว ไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เป็นทางเสื่อมและทำให้โลกยุ่งยาก เพราะเรื่องเช่นนั้นหาได้บำรุงปรีชาให้เจริญไม่

๒. พึงตั้งอยู่ในระเบียบ ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมอันดีงาม ทำสกุลของตนให้มั่นคง ไม่ประมาทในกิจน้อยใหญ่และในกุศลกรรม เป็นผู้สนใจในการศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง มีความถ่อมตน ไม่หยิ่ง ไม่อวดดีกับผู้ใหญ่กว่าตน ไม่ดื้อรั้นด้วยความทะนงตน เป็นผู้ยินดีแต่ในทางที่ชอบ ประกอบแต่สุจริตกรรมเสมอ พูดจาอ่อนหวานน่าฟังฝังไมตรีเป็นที่ชูใจและอัธยาศัยอ่อนโยน น่ารักใคร่

๓. พึงเป็นผู้ช่วยเหลือมิตรด้วยกรรเผื่อแผ่เจือจาน ให้ทานด้วยความเมตตากรุณา ไม่ดูดายในกิจการงานของคนอื่น มีทางใดพอจะช่วยเขาได้ต้องช่วยทันที และพึงบำรุงคนผู้ประพฤติดีด้วยสิ่งสิ่งที่เขาต้องการ

๔. พึงเป็นผู้ใคร่ทางชอบ ประกอบในทางดี จำสิ่งที่ตนศึกษาไว้หมั่นไถ่ถาม ค้นคว้าในสิ่งที่ตนยังไม่รู้เพื่อความก้าวหน้า สมาคมกับท่านผู้มีศีลและคงแก่เรียน

นอกจากนั้น ท่านยังได้สอนคุณธรรมอันเป็นหลักของข้ารกชการ ดังต่อไปนี้

๑. ข้าราชการ เมื่อได้รับมอบหมายราชกิจแล้วไม่ควรเอนเอียงด้วยอำนาจอคติ ควรซื่อตรงต่อหน้าที่ดุจตราชั่งที่ยกชูไว้มีคันเสมอกัน

๒. ควรตั้งใจทำงาน ไม่เห็นแก่นอน

๓. ไม่ควรดื่มสุราให้เมามาย อันเป็นเหตุทำลายความดี ของตนและหน้าที่การงาน

๔. ไม่ควรเป็นคนมีท้องโต (เห็นแก่ได้ไม่เลือก) ไม่ควรมีหลายลิ้นคือไม่สับปลับ และไม่ควรเล่นลิ้นคือไม่พูดมาก

๕. ไม่ควรมัวเมาด้วยสตรี ควรมีความพอใจเฉพาะในคู่ครองของตนเท่านั้น

๖. ไม่ควรพูดให้เกินประมาณ ควรพูดแต่คำจริงที่มีประโยชน์ พูดในคราวที่ควรพูด ควรนิ่งในคราวที่ควรนิ่ง ถือหลักว่าพูดให้น้อยฟังให้มาก

๗. ไม่คารเป็นคนฉุนเฉียว ไม่ทำอะไรให้กระทบกระเทือนใคร คงรักษาคำสัตย์รับแล้วต้องทำตามที่รับหน้าที่นั้น

๘. ควรเป็นคนเลี้ยงบิดามารดา ด้วยความเคารพ อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ มีความละอาย และเกรงกลัวต่อบาป

๙. มีความรอบคอบ ทำงานให้เรียบร้อย สนใจในการศึกษา เพื่อความก้าวหน้าของชีวิต รู้จักข่มใจทำตนให้เหมาะแก่การงาน มีใจมั่นคงไม่โลเล ไม่เย่อหยิ่งเผลอเรอ เป็นคนสะอาดไม่หมองมัวในหน้าที่ ขยันและเรียบร้อย ให้คนที่ติดต่อด้วยทุกคนสบายใจ

๑๐. รู้จักจัดการงาน ให้ดำเนินไปตามรัฐประศาสโนบาย

๑๑. มีความจงรักภักดี ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

ชีวิตของคนเราคือการเดินทาง เราเริ่มด้วยการเกิดออกจากครรภ์มารดา แล้วเดินเรื่อยไปตามวิธีของความเปลี่ยนแปลงกระทั่งถึงที่สุดคือตาย นี่เป็นการเดินของรูปธรรม ท่านอาจารย์ใหญ่ทั้งหลายท่านได้เดินมาถึงจุดจบของรูปธรรมแล้ว และท่านได้มีโอกาสอุทิศร่างของท่านเป็นวิทยาทานอันยิ่งใหญ่ให้กับอาจารย์และนิสิตแพทย์ ถ้าวิญญาณของท่านทั้งหลายได้มาเฝ้าดูสังขารของท่านตลอดตั้งแต่ต้นปีจนจบการเรียนในปลายปีที่หนึ่งแล้ว เชื่อว่าท่านจะเข้าใจรู้แจ้งในทานบารมี เข้าใจในการแตกดับของสังขาร เข้าใจว่าเราเกิดมาในโลกนี้เพื่อบำเพ็ญความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้น มิใช่เกิดมาเพื่อตาย ตายเพื่อเกิด ซึ่งเป็นเรื่องของสังสารวัฏฏ์ที่ไม่รู้จักจบ การที่จักตัดความเกิดได้ก็ต้องเดินให้ถูกทาง คือตามพระธรรมคำสอน ทางนั้นคือทางสายกลางหรือมรรค ๘ อันจะนำท่านไปสู่จุดที่สุดของวิวัฒนาการในด้านดี คือพระนิพพาน เป็นจุดที่ทุกคนปรารถนาไปให้ถึง ขอให้ท่านอาจารย์ใหญ่จงพบพระนิพพานทุกท่านเทอญ

อาจารย์แพทย์หญิงชะไมฉันท์ มังคลานนท์

๑๕ มกราคม ๒๕๑๓

สุภาษิตนฤทุมนาการ



กิจ ๑๐ ประการที่ผู้ประพฤติยังไม่เคยเสียใจ พระราชนิพนธ์ (ทรงแปลจากภาษาอังกฤษ) ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เป็นการเผยแผ่กิตติคุณของพระองค์ท่าน และเพื่อเป็นสิริมงคลแก่บุคคลทั่วไปที่จะได้ทราบแล้วนำไปประพฤติตาม

๐ บัณฑิตวินิจแล้ว แถลงสาร สอนเอย
ทศนฤทุมนาการ ชื่อชี้
เหตุผู้ประพฤติปาน ดังกล่าว นั้นนอ
โทมนัสเพราะกิจนี้ ห่อนได้เคยมี ฯ

เพราะทำความดีทั่วไป

๑ ทำดีไป่เลือกเว้น ผู้ใด ใดเฮย
แต่ผูกไมตรีไป รอบข้าง
ทำคุณอุดหนุนใน การชอบ ธรรมนา
ไร้ศัตรูปองมล้าง กลับซ้องสรรเสริญ ฯ

เพราะไม่พูดร้ายต่อใครเลย

๒ เหินห่างโมหะร้อน ริษยา
สละส่อเสียดมารยา ใส่ร้าย
คำหยาบจาบจ้วงอา ฆาตขู่ เข็ญเฮย
ไป่หมิ่นนินทาป้าย โทษให้ผู้ใด ฯ

เพราะถามฟังความก่อนตัดสิน

๓ ยินคดีมีเรื่องน้อย ใหญ่ไฉน ก็ดี
ยังบ่ลงเห็นไป เด็ดด้วน
ฟังตอบชอบคำไข คิดใคร่ ครวญนา
ห่อนตัดสินห้วนห้วน เหตุด้วยเบาความ ฯ

เพราะคิดเสียก่อนจึงพูด

๔ พาทีมีสติรั้ง รอคิด
รอบคอบชอบและผิด ก่อนพร้อง
คำพูดพ่างลิขิต เขียนร่าง เรียงแฮ
ฟังเพราะเสนาะต้อง โสตทั้งห่างภัย ฯ

เพราะอดพูดในเวลาโกรธ

๕ สามารถอาจห้ามงด วาจา ตนเฮย
ปางเมื่อยังโกรธา ขุ่นแค้น
หยุดคิดพิจารณา แพ้ชนะ ก่อนนา
ชอบผิดคิดเห็นแม้น ไม่ยั้งเสียความ ฯ

เพราะกรุณาต่อคนที่ถึงอับจน

๖ กรุณานรชาติผู้ พ้องภัย พิบัติเฮย
ช่วยรอดปลอดความกษัย สว่างร้อน
ผลจักเพิ่มพูนใน อนาคต กาลแฮ
ชนจักชูชื่อช้อน บ่างเบื้องปัจจุบัน ฯ

เพราะขอโทษบรรดาที่ได้ผิด

๗ ใดกิจผิดพลาดแล้ว ไป่ละ ลืมเลย
หย่อนทิฐิมานะ อ่อนน้อม
ขอโทษเพื่อคารวะ วายบาด หมางแฮ
ดีกว่าปดอ้อมค้อม คิดแก้โดยโกง ฯ

เพราะอดกลั้นต่อผู้อื่น

๘ ๏ ขันตีมีมากหมั้น สันดาน
ใครเกะกะระราน อดกลั้น
บ่ฉุนเฉียวเฉกพาล พาเดือด ร้อนพ่อ
ผู้ประพฤติดั่งนั้น จักได้ใจเย็น ฯ

เพราะไม่ฟังคนพูดเพศนินทาน

๙ ๏ ไป่ฟังคนพูดฟุ้ง ฟั่นเฝือ
เท็จและจริงจานเจือ คละเคล้า
คือมีดเที่ยวกรีดเถือ ท่านทั่ว ไปนา
ฟังจะพาพลอยเข้า พวกเพ้อรังควาน ฯ

เพราะไม่หลงเชื่อข่าวร้าย

๑๐ ๏ อีกหนึ่งไม่เชื่อถ้อย คำคน ลือเอย
บอกเล่าข่าวเหตุผล เรื่องร้าย
สืบสวนประกอบจน แจ่มเท็จ จริงนา
ยังบ่ด่วนยักย้าย ตื่นเต้นก่อนกาล ฯ

๏ ข้อความตามกล่าวแก้ สิบประการ นี้นอ
ควรแก่ความพิจารณ์ ทั่วผู้
แม้ละไป่ขาดปาน โครงกล่าว ก็ดี
ควรระงับดับสู้ สงบบ้างยังดี ฯ

อาจารย์ แพทย์หญิง ชะไมฉันท์ มังคลานนท์

จดหมาย ถึง บรรณาธิการ

จดหมายถึงบรรณาธิการ ฉบับนี้เป็นจดหมายที่เขียนตอบ จดหมายของ คุณครู พ.บ. '81 ซึ่งลงในหนังสือ "อนุสรณ์ งานฌาปนกิจศพ ผู้อุทิศร่างกายเพื่อการศึกษาแพทย์" ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

เราเห็นว่า ความคิด ความอ่าน ของทั้ง คุณครู พ.บ. '81 และของ นักเรียนแพทย์ วท.บ. '14 น่าสนใจทีเดียว และการที่จะได้รู้จักกับ ความนึกคิด ความต้องการ ทัศนคติ ของผู้ที่มีส่วนร่วมใน วงการแพทย์แบบไทยไทยนี้ ก็ควรจะมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย

สาราณียกร

(1) จดหมาย ของคุณครู พบ. '81
ตอบนักเรียนแพทย์
("นักศึกษาแพทย์สัมพันธ์" ฉบับ กุมภาพันธ์ 2515)

(2) จดหมาย ของ นักเรียนแพทย์ วท.บ. '14
ตอบ คุณครู พ.บ. '81

ตอบเด็กนักเรียนแพทย์

ร.ร. แพทย์ประจำ จ.ว. นครหลวงธนบุรี '15 **พบ. '81**

ครูจบมัธยม 8 จาก ร.ร. ราชินีบน เมื่อ พ.ศ. 2472 สอบผ่านเข้าจุฬาฯ เมื่อต้นปี 75 ติดแผนกวิทยาศาสตร์ เรียนวิทยาศาสตร์หนึ่งปีแล้วย้ายไปเรียนเตรียมแพทย์ในปี 76 ข้ามไปเรียน ร.ร. แพทย์ที่ศิริราช 78 สำเร็จได้รับ พ.บ. ปลายปี 81 ทำงานเป็นแพทย์ประจำบ้านที่ ร.พ. ศิริราช 1 ปี แล้วจึงเข้าสอนในแผนกกายวิภาคที่นั่น 7 ปี

ครูจำได้ว่าในการเรียน ม. 1—8 ในแผนกวิทยาศาสตร์ ที่ ร.ร. ราชินีนั้นเรียนวันละ 8 ช.ม. คือเข้าเรียน 8.00 น. เลิก 17.00 น. มีครูชาวอังกฤษเป็นผู้สอนภาษา และครูพิเศษมาสอนวิทยาศาสตร์

เมื่ออยู่เตรียมแพทย์ ก็คงเรียนวันละ 8 ช.ม. มีอาจารย์ฝรั่งสอน Botany และ Chemistry โดยชาวเยอรมัน

ที่ศิริราชต้องเรียนมากขึ้นไปอีก เพราะทำ Lab ไม่เสร็จต้องต่อไปจนถึง 19.00 น. ก็มีบ่อยๆ โดยเฉพาะ Lab physiology

ครูจึงไม่เข้าใจว่าทำไม เด็ก น.ร. แพทย์จึงต้องเรียนวันละ 8 ช.ม. ไม่ได้ และทำไมการฟัง lecture ภาษาไทยแท้ๆ พร้อมทั้งมี Sheets พร้อม จึงไม่เข้าใจ และคิดไม่

ทัน จดไม่ทัน ในเมื่อครูต้องพึ่งบางวิชาเป็นภาษาอังกฤษ อ่านตำราจาก Texts อังกฤษแท้ๆ และไม่มี Sheets เลย ต้องทำ Sheets ย่อโดยตนเอง ซึ่งอาจเป็นเหตุให้การท่องจำได้ง่าย และเข้าใจง่ายด้วยตนเอง ในเวลากลางคืนแทนดู T.V. สมัยนี้

อาจเป็นด้วยความเคยชิน ในการเรียนและทำงานวันละ 8 ช.ม. เรื่อยมาตั้งแต่ ม. 7—8 จนเรียนจบแพทย์ ครูก็ไม่เห็นสุขภาพจะทรุดโทรม ตกหล่นหรือเป็นอย่างเด็กสมัยนี้ เพราะสมัยครูไม่มีการเที่ยวกลางคืน เต้นรำทำเพลง ดื่มของมึนเมา กินและเรียนไม่เป็นเวลาอย่างเด็กสมัยนี้ สมัยครูได้ดูภาพยนตร์วันเสาร์—อาทิตย์ แต่ก็ไม่ใช่รอบดึก และดูกีฬาเป็นสังคม ไม่มีการทัศนาจรซึ่งพากันไปตายแทบทุกปีอย่างสมัยนี้

ครูจึงขอตอบเด็กนักเรียนแพทย์ประจำ จ.ว. นครหลวงธนบุรี '15 ว่าครูไม่เคยรู้สึกอย่างเธอ และยินดีได้เป็นครูสอน มหะกายวิภาคฯ ซึ่งเป็นวิชาหลักในการเรียนแพทย์ และยืนยันได้ว่าไม่ได้สอนมาก และละเอียดไปกว่าที่ครูเคยเรียนมา 37 ปี ก่อน

สุดท้ายนี้ขอแนะนำว่า การหาข้าวกินด้วยตนเองเป็นเวลาโดยสม่ำเสมอ ไม่ต้องมากและอร่อยนัก ก็จะบำรุงสุขภาพจิต และสมองมั่นคง ดีกว่าให้คนอื่นป้อนชามโตๆ รสโอชะ เธอจะต้องอาเจียน และท้องเสีย อย่างที่เธอเป็นอยู่นั่นแหละ ตราบใดที่เธอยังแคร์คนป้อน เธอก็ต้องเป็นนักเรียนแพทย์อยู่เรื่อยไป ขอวิงวอนให้เธอเปลี่ยนวิธีเรียน เพื่อจะได้เป็นนักศึกษาแพทย์

เรียน ตอบจดหมาย คุณครู พ.บ. '81

จากนักเรียนแพทย์ วท.บ. '14
ร.ร. แพทย์ ประจำจังหวัด นครหลวงกรุงเทพฯ

เรียน คุณครู ที่เคารพ

ผมบังเอิญได้ไปอ่านพบข้อความ "ตอบเด็กนักเรียนแพทย์" ของคุณครูเข้าในหนังสืออนุสรณ์เล่มหนึ่งของแพทย์จุฬาฯ ผมรู้สึกว่า ควรจะขออนุญาตนำมาตีพิมพ์ให้ได้อ่านกันทั่วหน้าจึงจะถูก เพราะ "**เด็กนักเรียนแพทย์**" ที่เขียนในฉบับ ก.พ. 15 อาจจะ

เป็นนักศึกษาสถาบันหนึ่งสถาบันใดก็ได้ไม่จำเพาะเจาะจงลงไปที่แพทย์จุฬาฯ ทั้งนี้ ย่อมเป็นที่ทราบกันดีว่า ระบบการสอนแบบที่ "เด็กนักเรียนแพทย์" เขียนนั้นไม่ได้มีเพียงแห่งเดียว

ย่อมเป็นที่ทราบกันดีว่า **สมัยนี้สังคมกำลังเสื่อมโทรมด้วยอบายมุขต่าง ๆ ปัญหาเยาวชนเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขกัน** ซึ่งผิดกับสมัยของคุณครูมากทีเดียว สิ่งเลวร้ายเหล่านี้ แม้จะมีส่วนดึงดูดแบ่งเบาความสนใจในการเรียนของเยาวชนไปจำนวนมากก็ตาม แต่คุณครูคงไม่ปฏิเสธว่า นักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่ยังคงเรียบร้อยและตั้งใจเรียน จะมีบ้างก็เป็นส่วนน้อยที่ชอบเที่ยวเตร่ดูหนังดูละคร ซึ่งก็ได้รับผลแห่งการกระทำของพวกเขาแล้ว

ผมเห็นด้วยกับข้อแนะนำของคุณครูที่ว่า **"การหาข้าวกินด้วยตนเองเป็นเวลาโดยสม่ำเสมอ ไม่ต้องมากและอร่อยนัก ก็จะบำรุงสุขภาพจิตและสมองที่มั่นคงดีกว่าให้คนอื่นป้อนชามโตๆ รสโอชะ เธอจะต้องอาเจียนและท้องเสียอย่างที่เธอเป็นอยู่นั่นแหละ"** เพราะตราบใดที่เรารู้สึกเบื่ออาหารขึ้นมา ถึงอาหารจะอร่อยสักปานใดต่อให้มาอ้าปากแล้วเทกรอกเข้าไปก็คงต้องสำรอกออกมาอย่างแน่นอน ! ทั้ง ๆ ที่ผมคิดว่าอาจารย์ส่วนใหญ่ก็ตระหนักดีว่า การเรียนในชั้นอุดมศึกษาควรจะเป็น Active learning มากกว่า Passive learning และจากผลการประชุมอบรมศึกษาแพทยศาสตร์ของไทยแต่ละครั้ง ก็ออกมาในทำนองเดียวกันนี้ แล้วทำไม **โรงเรียนแพทย์ จึงยังคงไม่ยอมละทิ้งทิฐิของอาจารย์เพื่อเปลี่ยนใช้แผนการศึกษาใหม่ที่ทันสมัย หรือว่า ผลการสัมมนากลุ่มย่อย และการอบรมดังกล่าวเป็นเพียงเศษกระดาษไม่มีประโยชน์เกิดขึ้นเลยเชียวหรือ** ถ้าเป็นเช่นนั้นผมขอวิงวอนให้ฝ่ายบริหารจงใช้งบประมาณที่จะจัด "การประชุมอบรมศึกษาแพทยศาสตร์ของไทย ครั้งที่ 4" ในอีก 6 ปีข้างหน้านี้ ไปช่วยพัฒนาชนบทดีกว่าที่จะมาเสียเงินทองให้แพทย์ หรือครูแพทย์ ตลอดจนกระทรวงกรมกองที่เกี่ยวข้องมาพบปะสังสรรกัน ในเวลาเพียง 2—3 วัน เพื่อแลกเปลี่ยนกับเศษกระดาษที่เรียกกันอย่างสวยหรูว่า **"มติของที่ประชุม"**

ยิ่งในขณะที่ประเทศกำลังอยู่ในสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ และต้องการแพทย์ General Practitioner ออกไปปฏิบัติหน้าที่ในชนบทมากขึ้น ดังนั้น จึงควรที่ทุกโรงเรียน

แพทย์ซึ่งเป็นผู้ผลิตจะผลิตให้มากที่สุดให้เหมาะกับความต้องการของประเทศชาติ ไม่ใช่เข้มงวดแต่เพียงวิชาใดวิชาเดียว เพราะจะทำให้เด็กตกซ้ำชั้นมากขึ้น เสียงบประมาณของชาติและผลประโยชน์ที่ควรได้รับของประชาชน จากเหตุผลดังกล่าว สภาพการณ์ต่าง ๆ จึงผิดกับเมื่อสมัย 37 ปีก่อน ที่คุณครูเคยเรียนมา และยืนยันว่าไม่ได้สอนมากไปกว่าที่คุณครูเคยเรียนมา

ข้อเสนอที่เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผม คือ ควรเน้นถึง Active learning และคำว่า General Practitioner ให้มากขึ้น สอนให้น้อยลงเท่าที่จำเป็นต้องนำไปใช้จริง ๆ และหลักใหญ่ ๆ ที่ไม่อาจจะลืมได้ตลอดชีวิต เพราะถึงแม้จะเรียนรายละเอียดแต่ละวิชาจนหมด ไม่ถึงปีหนึ่งก็ลืมเกือบ 80 % แล้ว ผมไม่เห็นด้วยกับอาจารย์บางท่านที่บอกว่า **ที่สอนมากเพราะรู้ว่าพวกเราต้องลืมมาก จึงอยากจะให้มีเหลือติดสมองมากที่สุดเท่าที่จะมากได้** คำพังเพยที่ว่า "**หว่านพืชต้องหวังผล**" ไม่ใช่สุ่มสี่สุ่มห้าหว่านเมล็ดลงไปเพื่อหวังให้มันงอกตามบุญตามกรรม ถ้าเป็นเช่นนั้น จะเป็นการสิ้นเปลืองเมล็ดโดยใช่เหตุและเปลืองแรงงานของคนหว่านด้วย จึง **ควรจะบรรจงเตรียมที่ดินที่จะเพาะปลูก พร้อมกับตั้งใจปลูกให้ได้ผลทุกเมล็ดพืชที่ลงดินแล้วคอยหมั่นตรวจดูว่า ผลที่ได้สมตามความเข้าใจไว้หรือไม่**

สุดท้ายนี้ ผมขอนำบทกลอนของ "ป. มาลากุล" บทหนึ่งมาลงไว้ คิดว่าคุณครูคงเคยอ่านพบมาแล้ว :—

ผู้ใดสอนบทความตามหลักสูตร
คือผู้พูดตามตำรากล้าขยัน
ส่วนผู้เฝ้าสร้างนิสัยให้ศิษย์ครัน
รู้ไว้เถิดผู้นั้นนั่นแหละ "ครู"

โดยความเคารพอย่างสูง

นักเรียนแพทย์ วท.บ. '14
ร.ร. แพทย์ประจำจังหวัดนครหลวงกรุงเทพธนบุรี

เลือดออกจากกะเพาะอาหารหรือลำไส้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เฉลี่ย วัชรพุกก์

ทุก ๆ คนมีโอกาสที่จะมีเลือดออกจากส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่ปากจดทวารหนัก เช่น เลือดออกจากเหงือกหรือออกจากริดสีดวง ทวารหนัก เป็นต้น แต่ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะเลือดออก ตั้งแต่หลอดอาหาร, กะเพาะอาหาร, ลำไส้เล็ก, ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก เพราะออกจากข้างในทุกคน แม้แต่แพทย์เองต้องหาตำแหน่งตรงที่เลือดออกว่าอยู่ในระดับไหนของส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น อาการที่พอจะจัดเข้าเป็นอาการคล้าย ๆ กันมี คือ

๑. อาเจียรเป็นเลือด

ก. ออกมาจากหลอดอาหาร คือตั้งแต่คอถึงส่วนปลายต่อกับกะเพาะอาหาร

สาเหตุที่สำคัญและมีมากที่สุดคือ โรคตับแข็งจากพิษสุราเรื้อรัง มีประมาณ ๙๐ % ของคนไข้ที่เลือดออกจากส่วนนี้ เพราะเลือดไม่สามารถผ่านตับได้ จำเป็นต้องหาทางผ่านไปทางหลอดอาหาร จึงทำให้เส้นเลือดพอง และแตกออกในระยะหลัง ๆ ของโรค ใครที่เป็นโรคตับแข็งจากพิษสุราเรื้อรัง ถ้ามีอาเจียรเป็นเลือด จะตายใน ๓ ปี เป็นส่วนมาก และครึ่งหนึ่งจะตายในเมื่อมีเลือดออกครั้งแรกภายในระยะ ๑ ปีแรก และในจำนวนนี้ ๑๐ % จะตายเนื่องจากเลือดออกครั้งแรก (ซึ่งเป็นรายงานของนายแพทย์เบเคอร์กับพวกที่โรงพยาบาลทหารผ่านศึก ชิคาโก จากสถิติคนไข้ ๑๑๕ ราย)

ส่วนสาเหตุอื่น ๆ มีเป็นส่วนน้อยมาก เมืองไทยเองส่วนมากเลือดออกจากหลอดอาหารมักจะจากเส้นโลหิตพองแตก ซึ่งมีในคนไข้ตับแข็งเหมือนกัน ในอเมริกามีโรคไส้เลื่อนของกะบังลม ซึ่งมีจำนวนมากกว่าในเมืองไทยหลายเท่า โรคนี้จะทำให้มีแผลเกิดขึ้นตรงส่วนปลายของหลอดอาหารได้เหมือนกัน แต่มักจะมีอาการเลือดออกทีละน้อย ๆ ไม่มาก นาน ๆ เข้าทำให้คนไข้ซีด เป็นโรคโลหิตจางได้ในที่สุด นอกจากโรคนี้อาจจะมีโรคมะเร็งของหลอด

อาหาร จะมีเลือดออกได้มากในระยะสุดท้ายของโรคได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากมีอาการตีบตัน กลืนอาหารแล้วไม่ลงกะเพาะอาหาร ต้องอาเจียนออกมามากกว่า

ข. อาเจียรเป็นเลือดซึ่งออกจากกะเพาะอาหาร

คนไข้ที่มีแผลในกะเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็ก ที่อยู่ถัดกะเพาะอาหาร อาจอาเจียรเป็นเลือดสีกาแฟดำได้ ถ้าใครที่มีแผลในกะเพาะอาหารอยู่ก่อน มีอาเจียรเป็นเลือดแล้ว แสดงว่าเลือดออกค่อนข้างมาก หรือออกมากกว่าครึ่งของจำนวนเลือดภายในตัวทั้งหมด คนไข้จะมีอาการลุกนั่งไม่ได้เลย มีอาการเวียนศีรษะ ตาลาย อ่อนเพลีย และซีดมาก จำเป็นต้องรักษาด่วน แต่เลือดออกจากแผลในกะเพาะอาหารมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นสีดำเหมือนน้ำมันดินเหลว ๆ มากกว่าอาการทางอาเจียร เพราะเลือดมีทางที่จะไหลลงข้างล่างมากกว่าจะไหลย้อนออกทางปาก นอกจากจะออกมากจึงมีอาเจียรด้วย แผลของกะเพาะอาหารที่มีเลือดออกอาจจะเป็นแผลธรรมดา หรือแผลมะเร็งก็ได้ ถ้าเป็นคนไข้อายุมาก ๆ มีโอกาสถึงตายได้มากกว่าคนไข้อายุน้อย ๆ ถึง ๓—๔ เท่าตัว

๒. ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด

๑. ถ้าอุจจาระเป็นสีดำเหมือนน้ำมันดินเหลว ๆ จะเป็นเลือดออกมาจากส่วนบน คือตั้งแต่หลอดอาหาร, กะเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น ๆ

๒. ถ้าอุจจาระมีเลือดก้อนค่อนข้างสด สีแดงหน่อย และมีสีดำ (เลือดเก่า) ปนบ้าง เป็นเลือดออกจากส่วยปลายของลำไส้เล็ก หรือส่วนต้น ๆ ของลำไส้ใหญ่

๓. ถ้าอุจจาระปนกับเลือดก้อนเป็นสีแดงสดมาก เป็นเลือดออกมาจากลำไส้ใหญ่ส่วนกลางหรือตอนปลายใกล้ทวารหนัก

๔. ถ้าขณะกำลังเบ่งถ่ายอุจจาระมีเลือดสดหยด พุ่งเป็นฝอย หรือไหลออกมาพร้อม ๆ กับอุจจาระเป็นเลือดออกมาจากส่วนใกล้ ๆ ทวารหนัก ส่วนมากออกจากโรคริดสีดวงทวารหนัก ซึ่งอยู่ถัดเข้าไปข้างในทวารหนักไม่เกิน ๓ เซ็นติเมตร เท่านั้น

๕. ถ้านอกจากมีอุจจาระซึ่งอาจมีน้อย มีเลือดปนมูกมาก แล้วเป็นอาการของโรคบิด แผลบิดส่วนมากอยู่บริเวณปลายลำไส้เล็ก หรือส่วนต้น ๆ ของลำไส้ใหญ่ อุจจาระมักมีกลิ่นคาวหรือกลิ่นเหม็นคลุ้งเหมือนหัวกุ้งเน่า ในโรคบิดนี้

๖. มีลักษณะของอุจจาระปนเลือดอีกชนิดหนึ่ง ในเมืองไทยมีน้อยกว่าฝรั่งมาก คือ ถ่ายอุจจาระคล้าย ๆ ส้มคั้นปนเลือด เป็นอาการของแผลในลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีอยู่กระจัดกระจายทั่วไปของลำไส้ใหญ่

จะเห็นได้ว่า ลักษณะหรือสีสรรของอุจจาระที่ออกมาเป็นเครื่องบ่งชี้ได้มากกว่าน่าจะเป็นเลือดออกมาจากส่วนไหนของลำไส้ และไม่ควรจะปล่อยให้ออกอยู่นาน น่าจะนำเอาอุจจาระไปให้แพทย์เขาดูด้วยจะช่วยแพทย์ได้มาก เฉพาะอย่างยิ่งถ้าอุจจาระที่มีเลือดก้อนปนสีค่อนข้างสด อาจจะออกก่อนหรือหลังอุจจาระ ให้ระวังมาก คือ โรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ตรงส่วนปลาย ๆ มีที่น่าสังเกต คือ นอกจากจะถ่ายอุจจาระเป็นเลือดแบบนั้นแล้ว จะรู้สึกว่าการถ่ายอุจจาระไม่เป็นอย่างเคยเหมือนก่อน คืออาจจะถ่ายบ่อย ๆ ถ่ายเหมือนจะไม่สุด หรือท้องผูกเสมอ ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยมีเช่นนี้ และอาจจะมีอาการแน่นท้อง ท้องอืด หรือปวดท้องน้อย เบื่ออาหารมากขึ้น ผอมลงไป ถ้าผู้ใดอายุเกิน ๕๐ ปี มีอาการเหมือนข้างบนควรให้แพทย์ตรวจเสียโดยเร็ว เพราะมะเร็งของลำไส้ใหญ่ รักษาให้หายได้ถ้าในระยะแรก ๆ ของโรค มีโอกาสอยู่ได้ ๕ ปี ถึง ๙๐ เปอร์เซนต์ แต่ถ้าปล่อยให้จนลามออกนอกผนังลำไส้แล้ว ถึงแม้จะรักษาแบบไหนก็ตาม ใน ๕ ปี มีคนอยู่เพียงไม่เกิน ๔๐ เปอร์เซนต์ (หมายเหตุ ใน ๑๐๐ คน ตายภายใน ๕ ปี เสีย ๖๐ คน แต่ถ้าไม่รักษาเลยมีเหลือเพียงไม่เกิน ๑๐ คน เท่านั้น)

ตามสถิติในคนไข้คนไทยเป็นโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ ส่วนล่างประมาณ ๗๐ เปอร์เซนต์ นอกนั้นเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่ส่วนต้น ๆ แต่อย่างไรก็ดี ก็ยังมีน้อยกว่าคนไทยเป็นโรคมะเร็งของกะเพาะอาหารมากกว่า ซึ่งสถิติของเรามีคล้าย ๆ ของคนญี่ปุ่น และตรงกันข้ามในคนไข้ฝรั่ง ชาวอเมริกันเป็นโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ มากกว่ามะเร็งของกะเพาะอาหาร ถ้าใครเป็นโรคมะเร็งของกะเพาะอาหารจะโชคร้ายกว่าคนเป็นโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ เพราะตามสถิติปรากฏว่า มะเร็งของกะเพาะอาหารมีลักษณะรุนแรง และรุกลามไปได้ไกลและได้เร็วมาก ถึงจะรักษาด้วยการผ่าตัดอย่างไร และถ้าแม้จะพบว่าเป็นมะเร็งในระยะต้นของโรค สถิติการตายของโรคนี้สูงมาก คนไข้สามารถมีชีวิตอยู่ได้เกิน ๕ ปี ใน

๑๐๐ คน อยู่ได้เพียง ๑๐ คน ถ้าแม้จะรักษาด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม แต่ถ้าสามารถตรวจพบในระยะแรก หรือเพิ่งเริ่มต้นแท้ ๆ เท่านั้น อาจจะมีคนอยู่ได้ถึง ๔๐ คน ใน ๑๐๐ คน แต่ถ้าถึง ๑๐ ปี ไม่มีใครอยู่รอดเลย

ส่วนมะเร็งของลำไส้เล็กมีน้อยมาก จนเกือบจะถือว่า ถ้ามีเลือดออกจากลำไส้เล็ก แพทย์มักจะนึกถึงโรคอื่น ๆ ก่อนที่จะนึกถึงโรคมะเร็ง

สาเหตุอื่น ๆ ที่สามารถทำให้เลือดออกจากกะเพาะอาหารได้ มีพบบ่อยในโรงพยาบาล คือจากการกินยาพวกแอสไพริน, ยาแก้ข้ออักเสบ พวกยาเสตอรอยด์ต่าง ๆ ยาลดความดันโลหิตบางชนิด พวกเหล่านี้เนื่องจากการแพ้ยาเฉพาะบุคคล ทำให้เกิดการอักเสบรุนแรงของเยื่อบุในกะเพาะอาหารได้ หรือคนไข้ได้มีโรคแผลกะเพาะอาหารอยู่ก่อน และได้รับประทานยาเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดเลือดออกขึ้นได้มาก จึงควรระวังให้มากในการรับประทานยาโดยไม่ได้รับการปรึกษาจากแพทย์เสียก่อน

อาหารและโภชนาการ*

ศจ. น.พ. สนอง อุนากูล

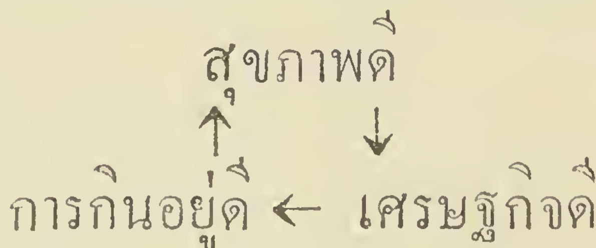
คำนำ

เรื่องที่แปลกแต่จริงก็คือ ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นอู่ข้าวอู่น้ำ หรือ "ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว" แต่จากผลของการสำรวจปรากฏว่า **ประชาชนคนไทยยังเป็นโรคขาดอาหารกันมาก ทั้งนี้ เนื่องจากเหตุสำคัญ ๒ ประการ คือ การไม่รู้จักกินกับการไม่มีจะกิน**

การไม่รู้จักกินนั้น จะแก้ได้ก็โดยการศึกษา การอบรมและการโฆษณาให้ประชาชนได้ทราบถึงผลร้ายของการขาดธาตุอาหาร สอนให้รู้จักการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การปรับปรุงวิธีเตรียมอาหาร การทำความสะอาดอาหารและภาชนะที่ใช้กิน การส่งเสริมให้รู้จักกินอาหารอันมีคุณค่าที่มีอยู่ ตลอดจนการอบรมให้เปลี่ยนนิสัยการกินหรือการอดของแสลง

ส่วนการไม่มีจะกินนั้น เป็นปัญหาใหญ่ซึ่งจำจะต้องอาศัยความร่วมมือของเจ้าหน้าที่หลายฝ่ายและทุกระดับ เพื่อเพิ่มผลผลิตให้พอเพียงในแต่ละท้องถิ่น ส่งเสริมการทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ ส่งเสริมให้มีการปลูกไม้ผลยืนต้น สอนให้รู้จักวิธีถนอมอาหารไว้กินนอกฤดูกาล **ตลอดจนการบริการในเรื่องคมนาคม ซึ่งเปรียบเสมือนหลอดเลือดของร่างกายให้ดีขึ้นด้วย**

การยกระดับการกินอยู่ของประชาชนให้สูงขึ้น เพื่อให้อายุยืน ร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ สติปัญญาดี **จัดว่าเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ** กล่าวคือ



* แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พิมพ์แจกประชาชน ๑๐,๐๐๐ เล่ม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐

จึงเป็นเรื่องที่ควรจะได้มีการจัดการกันอย่างรีบด่วน และเพื่อเป็นการสนับสนุนแพทยสมาคม ฯ จึงขอนำเรื่องอาหารและโภชนาการมาบรรยายโดยสังเขป และใคร่เน้นเป็นพิเศษถึงเรื่องสารอาหารที่ประชาชนชาวไทยมักขาดกันมาก เพื่อจะได้ทราบและหาทางป้องกันการขาดสารอาหารเหล่านี้ จะได้ช่วยให้มีการกินดีอยู่ดีและเป็นกำลังของชาติ ในการช่วยพัฒนาประเทศอันเป็นที่รักยิ่งของเรา

อาหารคืออะไร ?

อาหารคือสิ่งที่บริโภคได้ และมีประโยชน์แก่ร่างกาย

ประโยชน์ของอาหาร

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ

๒. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่น

๓. ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค บำรุงสุขภาพ ช่วยให้อายุยืนยาว ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดวงตาแจ่มใส ฟันดีแข็งแรง ผมดกดำ และไม่แก่ก่อนวัย

๔. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพปกติ

นี้เป็นหลักการใหญ่ ๆ ส่วนผลพลอยได้อย่างอื่นนั้นก็ยังมีอีกมาก อาทิเช่น ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงาน ทำให้ปัญญาดี ซึ่งจะช่วยให้เด็กนักเรียนสอบตกน้อยลง ทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำให้อารมณ์ดีไม่เกิดโมโหหิว ฯลฯ พระบรมศาสดาได้ทรงทดลองมาก่อนแล้ว ทรงพบว่าการอดอาหารจะไม่สามารถทำให้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ ครั้นได้เสวยเป็นปกติแล้วจึงทรงตรัสรู้ พระองค์จึงได้ทรงสอนว่าอาหารเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในสี่อย่างที่จำเป็นสำหรับการครองชีพของมนุษย์

โภชนาการคืออะไร ?

โภชนาการเป็นวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพของร่างกาย

อาจจะมีผู้สงสัยว่า มนุษย์รู้จักกินมาตั้งแต่เกิด และกินกันมาตั้งแต่เมื่อมีมนุษย์อยู่ในโลกแล้ว ทำไมจะต้องมาเรียนวิชาโภชนาการด้วย ? ก็อาจกล่าวได้ว่า **การกินโดยไม่มี**

ความรู้ย่อมเป็นเหตุให้ป่วยไข้และสุขภาพทรุดโทรมได้โดยง่าย เนื่องจากการขาดสารอาหารได้ทั้ง ๆ ที่มีอาหารอยู่เต็มกระเพาะ เพราะไม่รู้จักกิน สถิติแสดงว่าในระยะ ๕๐ ปีมานี้ ความรู้ในเรื่องโภชนาการได้ช่วยให้คนอายุยืนยาวเพิ่มจาก ๔๕ ปีเป็น ๗๐ ปี ช่วยให้สูงขึ้น ๕ เซ็นติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๕ กิโลกรัม ส่วนประเทศที่ด้อยพัฒนายังเป็นโรคขาดอาหารกันมาก อายุเฉลี่ยของคนจะอยู่ระหว่าง ๓๓—๕๐ ปีเท่านั้น เนื่องจากอัตราตายของทารกและเด็กสูง และสุขภาพก็ไม่ดี

สารอาหารคืออะไร ?

ในทางโภชนาการ **เราแบ่งอาหารออกได้เป็น ๖ พวก ตามส่วนประกอบทางเคมี และตามหน้าที่อันพึงมีต่อร่างกาย เรียกสารอาหารหรือธาตุอาหาร ดังนี้**

๑. **ธาตุน้ำตาล** ช่วยให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย

๒. **ธาตุไขมัน** ช่วยให้พลังงานและความร้อน กับให้**กรดไขมันที่จำเป็น**แก่ร่างกาย

๓. **ธาตุเนื้อ** ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค ให้พลังงาน และให้**กรดอะมิโนที่จำเป็น**แก่ร่างกาย

๔. **เกลือแร่** มีอยู่หลายสิบชนิดด้วยกัน ช่วยในการสร้างกระดูกฟันและ เลือดช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ กับช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

๕. **วิตะมิน** มีอยู่กว่าสิบชนิด แบ่งออกได้เป็น ๒ พวกใหญ่ คือ **พวกที่ละลายในน้ำและที่ละลายในน้ำมัน** ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

๖. **น้ำ** มีความสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของเซ็ลล์ ช่วยการไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื่น ความสำคัญของน้ำต่อร่างกายนั้นมีมาก เพราะเป็นส่วนประกอบถึง ๗๐% ของน้ำหนักตัว จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าในรายที่ท้องร่วง จะทำให้ร่างกายหมดเรี่ยวแรงจนถึงกับตายได้ ทั้งนี้เนื่องจากการที่ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ที่

ละลายอยู่ในน้ำนั่นเอง ฉะนั้นนอกจากเราจะได้รับน้ำจากอาหารต่าง ๆ แล้ว ยังต้องดื่มน้ำอีกวันละหลาย ๆ แก้ว

อาหาร ๕ หมู่

เนื่องจากอาหารที่เรากินนั้นมีมากมาย แต่ละชนิดก็มีธาตุอาหารอยู่มากน้อยแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ จึงนิยมจัดเข้ารวมไว้เป็นพวกเป็นหมู่ โดยถือเอาความสำคัญที่จะได้รับประโยชน์ของธาตุอาหารเป็นหลัก ดังนี้

๑. **หมู่ข้าว** มีธาตุน้ำตาลเป็นสำคัญ ได้แก่ข้าว ข้าวโพด น้ำตาล เผือก มัน และของหวานต่าง ๆ

๒. **หมู่เนื้อ** มีธาตุเนื้อเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีเกลือแร่และวิตะมินด้วย ได้แก่เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา หอย เลือด อวัยวะเครื่องใน และพวกถั่วนานาชนิด

๓. **หมู่ไขมัน** มีธาตุไขมันเป็นสำคัญ มีวิตะมินที่ละลายในไขมันด้วย ได้แก่น้ำมันจากพืชและจากสัตว์ เช่นน้ำมันหมู น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว ไข่แดง เนย นม และมะพร้าว

๔. **หมู่ผัก** มีเกลือแร่และวิตะมิน

๕. **หมู่ผลไม้** มีเกลือแร่ วิตะมิน และธาตุน้ำตาล

นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้รสชาดหรือกลิ่นของอาหารดีขึ้น เช่นเครื่องเทศ น้ำปลา พริกป่น พริกไทย น้ำส้ม ฯลฯ ถึงแม้ว่าเราจะกินกันไม่มากมายนัก แต่ก็นับว่ามีความสำคัญในการที่ช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น กับช่วยให้ร่างกายได้รับธาตุเนื้อเกลือแร่ และวิตะมินบางอย่างด้วย แต่ถ้ากินมากเกินไป เช่นพริกหรือเครื่องเทศ ก็อาจเป็นผลร้าย ทำให้เกิดเป็นโรคแผลของกระเพาะอาหาได้ จึงต้องพึงระวัง และโดยที่ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารหลายอย่าง ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน แต่ไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ เพื่อให้ได้ธาตุอาหารครบถ้วน

ภาวะโภชนาการในคนไทย

จากการสำรวจภาวะโภชนาการในคนไทยเราปรากฏว่าผู้ที่มีฐานะดีหรือชาวกรุงชักจะเริ่มเป็นโรคอ้วนกันมาก ส่วนผู้ที่อยู่ตามชนบทยังเป็นโรคขาดอาหารกันมาก โดยเฉพาะคือธาตุเนื้อ — ทำให้เกิดโรคตาลขโมย ขาดวิตะมินเอ — ทำให้เป็นโรคตาฟาง ขาดวิตะมินบีหนึ่ง — ทำให้เป็นโรคเหน็บชา ขาดวิตะมินบีสอง — ทำให้เกิดเป็นโรคปากนกกระจอก ขาดธาตุเหล็ก — ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ขาดธาตุไอโอดีน — ทำให้เป็นโรคคอพอก ขาดธาตุแคลเซี่ยม — ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน ทั้งนี้เนื่องจากเรายังไม่รู้จักกิน หรือกินไม่เป็น เข้าใจไปว่าการกินข้าวมากจนอิ่มท้องก็เป็นการเพียงพอแล้ว โดยที่ไม่รู้ถึงความสำคัญของสารอาหารแต่ละชนิด รวมทั้งเกลือแร่ และวิตามิน เราจึงกินข้าว (ธาตุน้ำตาล) กันมากเกินไป แต่หย่อนธาตุเนื้อและไขมัน ฉะนั้น จึงควรลดข้าวให้น้อยลงและกินกับให้มากขึ้น ถ้าหากเป็นถิ่นที่เนื้อสัตว์หายาก ก็พึงกินพวกถั่วต่าง ๆ รวมทั้งอาหารซึ่งทำจากถั่ว เช่น น้ำนมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าหู้ยี้ ซึ่งใช้แทนพวกเนื้อสัตว์ได้ดี ส่วนพวกมะพร้าว ถั่ว และน้ำมันพืช ก็ใช้แทนพวกไขมันสัตว์ได้ดี

อนึ่ง พึงระลึกไว้เสมอว่า ยอดอาหารของมนุษย์นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ นม และไข่ โดยที่มีสารอาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วน ฉะนั้น ผู้ที่เกรงว่าจะเป็นโรคขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงควรกินนมและไข่เป็นครั้งคราว หรือถ้ากินเป็นประจำได้ก็ยิ่งดี

อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุช่วยให้ประชาชนเป็นโรคขาดอาหาร ก็คือการที่มีพยาธิลำไส้อยู่มาก โดยที่พยาธินานาชนิดเหล่านี้จะคอยดูดเลือด และแย่งอาหารดี ๆ ในลำไส้ไปใช้ ฉะนั้น จึงจำต้องถ่ายพยาธิออกเสียให้หมด และอบรมประชาชนให้รู้จักกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะด้วย

ธรรมเนียมการอดของแสลงก็เช่นกัน ควรเลิกเสียในกรณีที่ไม่มีเหตุผลทางวิชาการ เช่นการกินข้าวกับเกลือ หรือปลาแห้งอย่างเดียวเท่านั้นในเวลาคลอดบุตรหรือป่วยไข้ เป็นสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ควรกินมากน้อยแค่ไหน ?

ก่อนที่จะทราบว่าควรกินมากน้อยแค่ไหน ? จำต้องทราบถึงรายจ่ายเสียก่อน สำหรับผู้ชายไทยที่ทำงานออกแรงปานกลาง วันหนึ่ง ๆ ร่างกายใช้พลังงานประมาณ

๒,๐๐๐—๒,๕๐๐ แคลอรี่ ถ้าทำงานหนักหรือออกกำลังกายมาก ๆ ก็จำต้องใช้เพิ่มขึ้นเป็น ๓,๐๐๐—๔,๐๐๐ แคลอรี่ สำหรับผู้หญิงจะใช้น้อยลงประมาณ ๑๕—๒๐ % ส่วนเด็กเนื่องจากน้ำหนักตัวน้อยจึงต้องการน้อยกว่ามาก **อย่างไรก็ดี ส่วนหนึ่งของพลังงานในเด็กต้องเก็บไว้เพื่อการเจริญเติบโตด้วยฉะนั้น เมื่อคิดเทียบส่วนแล้วจึงต้องการมากกว่าผู้ใหญ่** กล่าวคือ เด็กต้องการธาตุเนื้อถึง ๓ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ส่วนผู้ใหญ่ต้องการเพียง ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมเท่านั้น

สารอาหารที่ให้พลังงานมี ๓ อย่าง คือ ธาตุน้ำตาล ๑ กรัม ให้ ๔ แคลอรี่ ธาตุเนื้อ ๑ กรัมให้ ๔ แคลอรี่ และธาตุไขมัน ๑ กรัม ให้ ๙ แคลอรี่

ถ้าเรากินน้อยกว่าที่ร่างกายใช้ ร่างกายก็จำต้องเอาเลือดเนื้อภายในตัวมาใช้ จึงเป็นเหตุให้ผอม และน้ำหนักลด ตรงกันข้าม ถ้ากินมากเกินไปก็จะเกิดเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูง ฯลฯ เพราะฉะนั้นจึงต้องรู้จักกิน และพึงระลึกถึงคำสอนของพระบรมศาสดาที่ว่า โภชเน มตฺตญฺญุตา **คือเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค อย่ากินให้น้อยไป หรืออย่ากินให้มากไป พึงกินกันแต่พอดี ๆ**

ด้วยเหตุนี้ ประชาชนทั่วไปจึงควรสนใจในเรื่องโภชนาการและมีความรู้ไว้บ้าง จะช่วยให้รูปทรงสวย แข็งแรง สุขภาพดี อายุยืน จะได้ไม่ต้องเสียเงินค่ายาหรือค่ากายบริหาร สมดังสุภาษิตที่ว่า "กันดีกว่าแก้"

การกินอาหารชนิดไร ?

เมื่อเราทราบถึงเรื่องปริมาณและคุณภาพของอาหารแล้ว ก็จะช่วยให้เรามีหลักในการพิจารณาถึงชนิดของอาหารที่ควรกิน เราจะนึกถึงแต่ในแง่ปริมาณอย่างเดียว เช่น วันหนึ่งจะกินข้าว ๕๐๐ กรัม เพื่อให้ได้ปริมาณ ๒,๐๐๐ แคลอรี่ เช่นนี้ไม่ได้ **เพราะต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหารด้วย** จึงจำต้องกินอาหารหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้ได้น้ำตาล เนื้อ ไขมัน เกลือแร่ และวิตะมินต่าง ๆ อย่างครบถ้วน

การกินอาหารที่ถูกหลักนั้น **จำต้องกินให้ได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย** คือ ควรกินธาตุเนื้อวันละ ๖๐ กรัม (๑๐—๑๕ %) ธาตุไขมัน

๗๐ กรัม (๒๐—๓๐ %) ที่เหลือเป็นธาตุน้ำตาล ๓๐๐—๔๐๐ กรัม (๕๐—๗๐ %)

ในรายที่ต้องทำงานออกแรงมาก หรือเล่นกีฬากลางแจ้งก็จำต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามส่วน

การย่อยและการดูดซึมของอาหาร

อาหารที่เรากินเข้าไป มิใช่หมายความว่าร่างกายจะนำไปใช้ได้ทั้งสิ้น **เพราะถ้ากินเข้าไปแล้วออกมาทางทวารหนักเสียหมด ก็ย่อมหาประโยชน์อันใดมิได้** ร่างกายจะนำอาหารไปใช้ได้ ก็ต่อเมื่อได้ผ่านการย่อยและการดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตแล้ว คือ ธาตุน้ำตาล เช่น แป้ง จะถูกย่อยให้เป็นน้ำตาลกลูโคส ธาตุเนื้อจะถูกย่อยให้เป็นกรดอะมิโน ธาตุไขมันจะถูกย่อยให้เป็นกรดไขมันกับกลิสเซอรอล ส่วนธาตุเกลือแร่และวิตะมินจะไม่มีการย่อย แต่จะถูกเปลี่ยนให้อยู่ในสภาพที่ละลายได้เสียก่อน และน้ำดูดซึมได้รวดเร็วโดยไม่มีการย่อย พวกที่ย่อยไม่ได้ เช่น พวกเอ็น พังผืด หรือเซลลูโลสในผักนี้ เรียกกากอาหาร ซึ่งจะถูกขับถ่ายออกมาทางอุจจาระ **พวกนี้จัดว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทางอ้อม ที่ช่วยกระตุ้นลำไส้ให้มีการไหว จึงช่วยป้องกันมิให้ท้องผูก** นั่นคือการกินผักและผลไม้มาก ๆ นอกจากจะได้น้ำตาล เกลือแร่ และวิตะมินแล้ว ยังช่วยมิให้ท้องผูกอีกด้วย

ธาตุเนื้อมีความสำคัญเป็นพิเศษอย่างไร ?

คำว่าธาตุเนื้อ (โปรทีน) เป็นคำภาษากรีกมีความหมายว่า "สำคัญกว่าเพื่อน" ทั้งนี้ โดยที่ **ธาตุน้ำตาลก็ดี ธาตุเนื้อก็ดี สามาถที่จะเปลี่ยนให้เป็นธาตุไขมันได้ในร่างกาย** และในทำนองเดียวกัน **ธาตุไขมันและธาตุเนื้อก็สามารถเปลี่ยนให้เป็นธาตุน้ำตาลได้** แต่ทว่าทั้ง **ธาตุน้ำตาลและธาตุไขมันจะไม่สามารถเปลี่ยนให้เป็นธาตุเนื้อได้** เนื่องจากธาตุเนื้อเป็นอาหารประเภทเดียวเท่านั้นที่มีสารไนโตรเจนเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย อนึ่ง เราจำเป็นต้องกินธาตุเนื้อทุกวัน เพราะร่างกายไม่มีการสะสมธาตุเนื้อไว้ ซึ่งผิดกับธาตุน้ำตาลหรือธาตุไขมันที่ร่างกายสามารถเก็บสะสมไว้ได้บ้าง

หน่วยย่อยของธาตุเนื้อคือกรดอะมิโน ซึ่งมีอยู่ทั่ว ๆ ไป ในอาหารประมาณ ๒๒ ชนิด แต่มีอยู่เพียง ๑๐ ชนิดเท่านั้นที่ร่างกายจะขาดเสียมิได้ **เรียกกรดอะมิโนที่จำเป็น** และ

เราจำต้องกินเข้าไปให้เพียงพอทุก ๆ วัน มิฉะนั้นแล้วร่างกายก็จะไม่สามารถสร้างขึ้นเป็นเนื้อหนังได้ ยังผลให้ไม่เจริญเติบโต ผอม บวม พุงโร ผิวหนังอักเสบ และเปลี่ยนเป็นสีแดง ความต้านทานของร่างกายลดต่ำ ทำให้เป็นหวัดและเป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย ถ้าเป็นแผลก็จะทำให้แผลหายช้า ฯลฯ อาหารที่มีกรดอะมิโนครบทั้ง ๑๐ ชนิด คือ ไข่, นม, เลือด, เนื้อสัตว์ทุกชนิด, อวัยวะเครื่องใน, และถั่วต่าง ๆ จึงควรพยายามเลือกอาหารเหล่านี้อย่างหนึ่งอย่างใดกินให้มากพอเป็นพิเศษทุก ๆ วัน

วิตะมินเอในอาหาร

วิตะมินเอ เป็นวิตะมินที่ละลายในน้ำมัน มีอยู่มากในน้ำมันตับปลา ปลากระป๋อง ตับ ลำไส้ นม และเนย นอกจากนี้ในพืชผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองเช่น มันเทศ ฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอ กล้วย ขนุน มะม่วง ข้าวโพด ฯลฯ มีสารที่เรียกแคโรทีน ซึ่งจะถูกเปลี่ยนให้เป็นวิตะมินเอได้ในร่างกาย ฉะนั้นผู้ที่เกรงว่าจะขาดวิตะมินเอ จึงพึงเรียกกินอาหารดังกล่าวนี้

วิตะมินเอจะช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยให้นัยน์ตาและเยื่อบุต่าง ๆ ในร่างกายเจริญเป็นปกติ ฉะนั้น ถ้าขาดวิตะมินเอจะเป็นเหตุให้ร่างกายแคระ ตาฟางในตอนกลางคืน นัยน์ตาแห้ง แดง และอักเสบ จนถึงกับนัยน์ตาบอด ทำให้ฟันผุ เป็นหมัน เป็นนิ่ว และเป็นหวัดได้ง่าย ผิวหนังจะแห้งหยาบเป็นเม็ด ๆ เหมือนกระดาษทรายหรือหนังคางคก

วิตะมินบีหนึ่งและบีสองในอาหาร

วิตะมินทั้งสองชนิดนี้ละลายในน้ำ ฉะนั้นการเตรียมอาหารวิตะมินนี้จะอยู่ในน้ำละลายเป็นส่วนใหญ่ เช่น ในน้ำข้าว น้ำซุป และน้ำต้มผัก การกินอาหารจึงไม่ควรกินแต่ส่วนเนื้อเท่านั้น ควรจะกินส่วนน้ำด้วย วิตะมินทั้งสองชนิดนี้มีอยู่มากที่ผิวของข้าวซ้อมมือ ฉะนั้น ถ้าข้าวถูกสีขัดเสียจนขาว วิตะมินเหล่านี้ก็จะออกไปอยู่ในรำข้าวหมด กลายเป็นอาหารของหมู เนื้อหมูจึงมีวิตะมินบีหนึ่งมากกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น นอกจากนี้ยังมีอยู่มากในพวกถั่วต่าง ๆ ตับ อวัยวะเครื่องใน และน้ำนม

วิตะมินบีหนึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยให้อยากอาหาร และช่วยบำรุงประสาท ฉะนั้นถ้าขาดวิตะมินบีหนึ่งจะเป็นเหตุให้ร่างกายแคระ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องผูก ปวดเจ็บตามน่อง และเป็นโรคเหน็บชา

โรคเหน็บชาได้พบบ่อย ๆ ในทารก เกิดขึ้นจากแม่ขาดวิตะมินบีหนึ่ง น้ำนมจึงมีวิตะมินน้อยหรือไม่มีเลย ลูกจึงพลอยขาดไปด้วย อาการต่าง ๆ จะดำเนินไปรวดเร็วมาก เป็นเหตุให้ตายได้ง่าย

วิตะมินบีสองจะช่วยควบคุมปฏิกิริยาทางเคมีหลายอย่างในร่างกาย ฉะนั้นถ้าขาดวิตามินบีสอง จะทำให้ริมฝีปากแดงบวม และมุมปากแตกเป็นร่องทั้งสองข้าง เรียกปากนกกระจอก ลิ้นเลี่ยนอักเสบและเป็นสีม่วง นัยน์ตาแดงอยู่เสมอ ผิวหนังบริเวณหูและจมูกอักเสบ แตกและตกสะเก็ด

ธาตุเหล็กในอาหาร

อาหารที่มีเหล็กมากคือ ตับ ไต หัวใจ เลือด เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ หอยนางรม น้ำอ้อย และไข่แดง ในภาวะปกติร่างกายต้องการเหล็กแต่เพียงเล็กน้อย แต่เด็กที่กำลังเติบโต หญิงมีครรภ์ หรือในคนที่ร่างกายต้องสูญเสียเลือดไปมาก ๆ หรือมีพยาธิลำไส้ ความต้องการเหล็กก็ย่อมมีมากขึ้น ความสำคัญของเหล็กในร่างกายก็คือเกี่ยวกับการสร้างเม็ดเลือดแดง ฉะนั้น ถ้าขาดเหล็กก็จะเป็นเหตุให้เกิดโรคโลหิตจาง

ธาตุไอโอดีนในอาหาร

อาหารที่มีไอโอดีนมากคือ เกลือทะเล สาหร่ายทะเล และสัตว์ทะเลทุกชนิด ฉะนั้นประชาชนที่อยู่ไกลจากทะเลจึงมีโอกาสขาดธาตุนี้ได้ง่าย จึงควรกินเกลืออนามัย (เกลือที่เติมธาตุไอโอดีน) ความสำคัญของไอโอดีนในร่างกายคือการผลิตฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ที่บริเวณคอ ฉะนั้น ถ้าขาดธาตุไอโอดีนก็จะเป็นเหตุให้เกิดโรคคอพอก เนื่องจากต่อมธัยรอยด์โตขึ้น

ทารกที่เกิดจากแม่ขาดไอโอดีน จะเป็นคนแคระ และสมองทึบ ฉะนั้น ต้องรีบรักษาโดยการให้กินเกลืออนามัยโดยด่วน

ธาตุแคลเซี่ยมในอาหาร

อาหารที่มีแคลเซี่ยมมาก คือ นม เนย ไข่ ถั่ว และน้ำอ้อย นอกจากนี้ก็คือสัตว์เล็ก ๆ ที่กินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลา นก และ กบ **แคลเซี่ยมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน และเป็นธาตุสำคัญในการทำงานของประสาท ในรายที่แคลเซี่ยมในเลือดลดต่ำจึงเป็นเหตุให้ชักได้**

ในคนปกติมักไม่ใคร่ขาดธาตุนี้ แต่เด็กที่กำลังเติบโต หญิงมีครรภ์หรือแม่นม ร่างกายต้องการธาตุนี้เพิ่มขึ้น เพื่อนำไปสร้างกระดูกและผลิตน้ำนม จึงจำต้องกินแคลเซี่ยมให้มาก **มิฉะนั้นจะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก โรคกระดูกเปราะหักง่าย กับฟันผุในผู้ใหญ่**

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายขาดธาตุแคลเซี่ยม คือการขาดวิตามินดี โดยที่วิตะมินดีจะช่วยในการดูดซึมของแคลเซี่ยมในลำไส้ วิตามินนี้มีอยู่มากในน้ำมันตับปลา ปลากระป๋อง ตับ ไข่แดง นม เนย **นอกจากนี้เมื่อผิวหนังถูกกับแดดอ่อน ๆ ก็จะทำให้เกิดวิตะมินดีขึ้น และร่างกายดูดซึมเอาไปใช้ได้เช่นเดียวกัน การอาบแดดจึงช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันการขาดธาตุแคลเซี่ยมได้ด้วย**

โรคอ้วน ในประเทศที่เจริญหรือคนที่อยู่ในกรุงของประเทศที่กำลังพัฒนา ขณะนี้กำลังเป็นโรคอ้วนกันมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากความเจริญของโลกทางด้วยวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุให้คนกินดีเกินไปแต่กลับออกกำลังน้อยลง โดยที่สถิติพบว่า คนอ้วนอายุสั้น มีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ และตายง่ายมาก อาทิเช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็ง แรงดันเลือดสูง ไตอักเสบ ตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี ข้อเข่าอักเสบ รวมทั้งเป็นผดผื่นคันตามผิวหนังได้ง่าย ความต้านทานโรคก็ต่ำกว่าปกติ ถ้ามีเรื่องที่ต้องการผ่าตัดก็เป็นเรื่องที่เสี่ยงภัยมาก จึงจำต้องรู้จักวิธีควบคุมอาหาร โดยเลิกกินน้ำตาล เลิกกินน้ำมันสัตว์และหันมากินน้ำมันพืชแทน กินข้าวแต่น้อย กินไข่ไม่เกินสัปดาห์ละ ๓ ฟอง กินเนื้อและผักให้มากขึ้น ดื่มน้ำให้มากขึ้น ออกกำลังกายให้มากขึ้น ที่สำคัญคือต้องหมั่นชั่งน้ำหนัก

ตรวจสอบอยู่เป็นประจำพึงระลึกไว้ว่าการรักษาโรคอ้วนไม่ใช่ของง่าย การป้องกันจึงเป็นเรื่องเรื่องที่พึงกระทำ เพราะเป็นโรคติดอาหารเหมือนการติดเหล้าติดบุหรี่ ต้องอาศัยกำลังใจที่เข้มแข็ง ต้องรู้จักกลัวตาย และรักสวยรักงาม จึงจะกระทำได้สำเร็จ

สรุป

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ชีวิตสมบูรณ์ และเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ พยายามกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่อย่างพอเพียงโดยกินข้าวให้น้อยลง กินกับให้มากขึ้น จะช่วยให้อายุยืน รูปทรงสวย แข็งแรง สูงและน้ำหนักตัวเพิ่ม สุขภาพดีทั้งทางกายปัญญา และ อารมณ์ ทำให้มีสมรรถภาพในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนกีฬาด้วย ผู้ที่อยู่ในถิ่นที่เป็นโรคเหน็บชาควรกินข้าวซ้อมมือ ผู้ที่อยู่ในถิ่นที่เป็นโรคคอพอกควรกินเกลืออนามัย ผู้ที่อยู่ในถิ่นอัตคัดเนื้อสัตว์ควรกินถั่วให้มาก และทุกคนควรกินนมหรือไข่บ้างตามสมควร

บุคคลที่มีโอกาสเป็นโรคขาดอาหารได้ง่าย คือเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีที่กำลังมีครรภ์ หรือระยะที่ให้นมบุตร ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ และผู้ที่กำลังสูงอายุและผู้ที่กำลังป่วยไข้ ฉะนั้นจะต้องระวังเป็นพิเศษ

การร่วมมือประสานงานกันอย่างจริงจัง และมีประสิทธิภาพทั้งฝ่ายประชาชนและรัฐบาล จะช่วยให้คนไทยเราทั้งชาติอยู่ดีกินดีมีความสุข สมดังพระพุทธภาษิตที่ว่า "อโรคยา ปรมาลาภ" ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

คำนำ

ท่านอาจารย์ บุญมี เมธางกูร มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือขึ้นเล่มหนึ่งเพื่อเผยแพร่แก่ท่านสาธุชน ในนามของสำนักงานอภิธรรมมูลนิธิวัดพระเชตุพน ฯ คือเรื่อง "ธรรมะบางประการที่น่าสนใจและข้อเปรียบเทียบธรรมะบางประการกับวิทยาศาสตร์" ซึ่งข้าพเจ้าเขียนลงในหนังสือแจกในงานฌาปนกิจท่านผู้อุทิศร่างเป็นวิทยาทานเพื่อการศึกษากายวิภาคศาสตร์ที่นักศึกษาแพทย์ปีหนึ่ง ร.พ. จุฬาลงกรณ์ ปีการศึกษา ๒๕๑๒ เป็นเจ้าภาพจัดขึ้นนั้น ข้าพเจ้ารู้สึกปิติยินดีเป็นอย่างยิ่ง ในการที่ข้อเขียนของข้าพเจ้าจะอำนวยประโยชน์บ้าง แม้เพียงส่วนเล็กน้อย แก่ท่านสาธุชน

ข้าพเจ้าเขียนเรื่องนี้ขึ้นก็ด้วยความหวังที่จะชี้ชวนปัญญาชนส่วนหนึ่งของเราผู้อยู่ในแวดวงอันข้าพเจ้าจะส่งความปรารถนาดีถึงเขาได้ ให้เห็นว่าศาสนาพุทธเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง มีหลักธรรมที่สามารถพิสูจน์ได้เช่นเดียวกันวิทยาศาสตร์แขนงอื่น ๆ เพียงแต่อุปกรณ์ที่ใช้ในการพิสูจน์นั้นต่างกัน ศาสนาพุทธใช้นามธรรม หรือจิต ซึ่งเป็นสิ่งไร้ตัวตนเป็นอุปกรณ์สำคัญในการศึกษาส่วนวิทยาศาสตร์ใช้รูปธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีตัวตนสัมผัสถูกต้องได้ แทน

เป็นที่น่ายินดีที่ในปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์กำลังมาบรรจบกับศาสนาพุทธ คือ สามารถใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ศึกษาเรื่องพลังจิตได้ พบว่าพลังจิตสามารถทำอะไรได้มากมายหลายอย่าง ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยจิตของพระองค์มาก่อนตั้ง ๒๕๐๐ ปีเศษมาแล้ว แสดงว่าจิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนอย่างดียิ่งจะสามารถรู้อะไรได้สารพัด สามารถส่งพลังออกไปเพื่อการรับรู้ได้ไกล ๆ และยังสามารถบันดาลให้เกิดผลดีหรือผลร้ายได้ด้วย อยู่ที่เจตนา อันนี้เองที่ยืนยันพุทธพจน์ที่ว่า เจตนาไว้อย่างไรจะได้อย่างนั้น คือทำกรรม (เจตนา) อันใดไว้ ย่อมได้รับผลกรรม (วิบาก) อันนั้น นี่คือกฎแห่งกรรม ชีวิตคือสิ่งที่ทุกคนรักและหวงแหนที่สุด ทุกคนไม่อยากให้ชีวิตสิ้นสุดลง คือไม่อยากตาย เมื่อถึงคราวที่จะต้องตายก็หวังที่จะได้เกิดอีก เจตนาที่อยากจะเกิดอีก ตายแล้วจึงเกิดอีก นี่คือตัวการที่ทำให้มีการเวียน

ว่ายตายเกิด เมื่อสามารถละเจตนาที่จะไม่เกิดอีก (ซึ่งเป็นเจตนาที่ละได้ยากที่สุดเพราะละใน สิ่งที่ตนรักที่สุดอยากได้ที่สุด เมื่อละสิ่งที่ยากที่สุดได้ สิ่งอื่นย่อมละได้หมดแล้วทุกอย่าง) ก็จะ ไม่เกิดอีก นี่คือถึงซึ่งนิพพาน

เมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่ผ่านไปนี้ มีวิทยาศาสตร์แขนงใหม่คือ วิชา Radionics เป็น วิชาที่เกี่ยวข้องกับพลังจิตหรือกระแสจิตโดยตรง มีเครื่องมือในการทดลองให้ผลแน่นอนเป็น หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ จากการทดลองของกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ ภายใต้การนำของ George de la warr สรุปผลตรงกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของจิตขณะเข้า สมาธิ ดังนี้

๑. **การรักษาโรค** ใช้เลือด หรือรูปถ่าย หรือเส้นผมจากคนไข้ ใส่เข้าไปในเครื่อง มือที่เขาเรียกว่า Diagnostic Instrument จะบอกได้ว่าคนไข้ที่อยู่ห่างไกลเป็นโรคอะไร เป็น โรคอะไร เป็นมากหรือน้อยเพียงไร แล้วเขาใช้เครื่องมืออีกอันหนึ่งซึ่งเขาเรียกว่า Broadcasting Instrument ส่งพลังที่เขาเรียกว่า Primary Magnetic Energy ไปลบล้างกระแสจิตของคนไข้ พลังอันนี้คือพลังจิตที่เราสามารถแผ่ออกไปจากร่างกาย ปรากฏว่ามีคนและสัตว์มากมายหาย ป่วยด้วยวิธีนี้ (ตรงกับการรักษาโรคด้วยพลังจิต)

๒. **เครื่องถ่ายรูป** Radionics สามารถถ่ายรูปส่วนของร่างกายที่เป็นโรคได้ชัดเจนดี กว่า X—ray โดยไม่มีส่วนอื่นมาบังหรือปะปน และคนที่จะถ่ายอาจอยู่ไกลคนละซีกโลกก็ได้ (ตรงกับการเข้าสมาธิแล้วเห็นสิ่งที่ต้องการได้ ที่เรียกว่าตาทิพย์)

๓. **การถ่ายรูปในอดีต** เช่นถ่ายรูปในอดีตของตนเองเมื่อ ๒๐ ปีก่อนหรือถ่ายรูป พระเยซูเทศน์อยู่บนภูเขา (ตรงกับการระลึกชาติได้ในการทำสมาธิจนได้อภิญญาจิต)

๔. **การถ่ายรูปความคิด** โดยให้คนที่มีสมาธิพอสมควรนั่งคิดรูปภาพในใจและเพ่ง ตรงไปที่กล้องถ่ายรูป แม้จะอยู่ห่างกันคนละเมืองก็สามารถถ่ายรูปความคิดนั้นได้ (ตรงกับเรื่อง การทายใจคนโดยพระพุทธองค์)

๕. **การหาของหาย** ด้วยกล้อง Radionic Camera (ตรงกับการนั่งทางในหาของหาย)

๖. Radionics **กับการเกษตร** ส่งกระแสไปยังดินหรือรูปถ่ายของดิน ผักที่ปลูก

จะโตเร็วกว่าผักที่ปลูกในดินธรรมดา วัวที่กินหญ้าและข้าวที่ได้รับพลังก็กินอาหารประหยัดกว่าวัวที่กินหญ้าและข้าวธรรมดาถึง ๒๕ % และโตเร็วกว่าถึง ๕๐ % ด้วย

๗. **เกี่ยวกับการสื่อสาร** ส่งรูปถ่ายของเด็กและ Radionics ไป New York ตัวเด็กอยู่ Oxford มีเครื่อง Psychoplot ซึ่งเป็นเครื่องวัด Frequency Response ผูกที่ขาปรากฏว่าเมื่อส่งกระแสจิตมา จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ร่างกายของเด็กถ่ายทอดออกมารู้โดยมีการเปลี่ยนแปลงของ Frequency Response ตามไปด้วย แสดงว่ากระแสจิตส่งติดต่อถึงกันได้ถ้ากระแสนั้นตรงกัน (ตรงกับการสังหรณ์ใจ)

๘. **มนุษย์กับกระแสจิต** ใช้เครื่องมือ Radionics ทดสอบรอบ ๆ ร่างกาย ปรากฏว่าตามร่างกายมีรัศมีเรียก Aura หรือ Primary Magnetic Field รัศมีนี้จะแผ่กว้างออกไปมากถ้าเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง แต่จะเล็กลงเมื่อร่างกายอ่อนแอลงหรือเป็นไข้ รัศมีนี้มีลักษณะแตกต่างกันออกไปสุดแล้วแต่เป็นไข้ชนิดไหน หรือมีความนึกคิดหรืออารมณ์อย่างไร นอกจากนี้ยังมีพลังพุ่งออกมาจากหลายจุดในร่างกาย คือตรงหน้าผาก หัวใจ บริเวณท้องเหนือสะดือเล็กน้อย ตรงปลายนิ้วและฝ่ามือทั้งสองข้าง และพบว่าพลังนี้คือ Primary Magnetic Energy เป็นพลังอย่างเดียวกับที่ส่งออกมาจากเครื่อง Broadcast Instrument ในการรักษาไข้และช่วยในการเจริญของต้นไม้ ต้นไม้ก็มีรัศมีอยู่รอบ ๆ เช่นกัน

๙. **การแผ่เมตตาแก่ต้นไม้** ทำให้ต้นไม้เจริญเติบโตเร็วขึ้น การให้พรแก่น้ำที่ใช้รดต้นไม้ก็ได้ผลเช่นกัน (ตรงกับการรดน้ำมนต์)

ที่ชมรมจิตศึกษา สโมสรนิสิตจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๑๑ ได้มีการทดลองแผ่เมตตาให้กับต้นข้าวโพด หนึ่งเดือนเศษต่อมาปรากฏผลว่า พวกที่ได้รับการแผ่เมตตาเจริญสูงกว่าพวกที่ไม่ได้รับการแผ่เมตตา ๑๙ %

๑๐. **การแช่งต้นไม้** ได้ผลคือตาย ส่วนอีกต้นหนึ่งได้รับการแผ่เมตตาจะเจริญงอกงามดี

สรุป ร่างกายเราเปรียบเหมือนเครื่อง Radionics ที่วิเศษสุด พลังจิตก็คือพลัง Primary Magnetic Energy นั่นเอง ถ้าฝึกฝนให้มากก็สามารถใช้ร่างกายเราให้เป็นประโยชน์

ในทางต่าง ๆ ตามที่เครื่องมือ Radionics สามารถทำได้ และยังมีอีกมากมายที่เครื่องมือ Radionics ไม่สามารถทำได้ แต่เราสามารถทำได้

การรักษาโรคไข้ด้วยพลังจิตเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเรามี Primary Magnetic Energy พุ่งออกไปจากตัวเราอยู่ตลอดเวลา การตรวจคนไข้ว่าเป็นโรคอะไรก็ทำได้ เพราะเครื่อง Diagnostic Instrument จะใช้เป็นเครื่อง Broadcast Instrument เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคได้ การที่มีบางคนนั่งทางในและเห็นอะไรได้ต่าง ๆ นานา ก็เหมือนกับเครื่อง Radionic Camera ซึ่งสามารถรับคลื่นจากวัตถุต่าง ๆ ซึ่งอยู่ห่างไกลเท่าไรก็ได้ หรือการนั่งทางในหาของที่หายไป ก็อาศัยทฤษฎีนี้เช่นเดียวกัน การอ่านความคิดหรือใช้ความคิดในการติดต่อพูดคุยกัน การมองสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตก็ควรทำได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้นเราจึงเริ่มต้นเห็นว่า เรื่องของการปฏิหาริย์นั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ ที่เราเรียกกันว่า "ปาฏิหาริย์" ในสมัยก่อนก็เพราะว่ามนุษย์เรายังไม่มีความรู้เพียงพอเท่านั้นเอง

หมายเหตุ *เรื่องการทดลองพลังจิตด้วยเครื่องมือ* Radionics *นี้ ข้าพเจ้าย่อมาจากเรื่อง "การทดลองพลังจิตในแง่วิทยาศาสตร์" เขียนโดยอาจารย์ ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ซึ่งลงพิมพ์ใน "จิตสาร" ภาคปลายปี ๒๕๑๒ แห่งชมรมจิตศึกษา ส.จ.ม. ข้าพเจ้าขอถือโอกาส ณ ที่นี้ ขออนุญาต ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ลงบันทึกย่อบทความอันน่าสนใจยิ่งของท่านลงในคำนำนี้ เพื่อสนับสนุนข้อเขียนของข้าพเจ้า ซึ่งเปรียบเทียบการทำงานของจิต กับ* Neuroanatomy & Neurophysiology

ประการสุดท้าย ข้าพเจ้าขอขอบคุณ อาจารย์บุญมี เมธางกูร ที่กรุณาตรวจทานแก้ไขเพิ่มเติมบทความของข้าพเจ้าให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอให้กุศลผลบุญที่ท่านบำเพ็ญมา อันก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาลแก่ศาสนาและแก่สาธุชนอย่างกว้างขวาง จงดลบันดาลให้ท่านบรรลุถึงจุดหมายปลายทางแห่งสันติสุขโดยเร็วพลัน เทอญ.

สุธีรา อังคทะวานิช

แผนกกายวิภาคศาสตร์ ร.พ. จุฬาลงกรณ์ พระนคร

๑ พฤษภาคม ๒๕๑๓

ธรรมะบางประการที่น่าสนใจ

และ

ข้อเปรียบเทียบธรรมะบางประการกับวิทยาศาสตร์

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุธีรา อังคหะวานิช

วันนี้เป็นวันที่นิสิตแพทย์ปีหนึ่งบำเพ็ญกุศลเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อ "ท่านอาจารย์ใหญ่" เป็นประเพณีอันดีงามที่ยึดถือปฏิบัติกันมาทุกปี ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของนิสิตทุกท่านในที่นี้

แต่ในบรรดานิสิตที่มาชุมนุมในขณะนี้ คงจะมีไม่น้อยเลยทีเดียวที่มาบำเพ็ญกุศลตามประเพณีเท่านั้น หว่าลึกลงไปในความรู้สึกนึกคิด อาจจะคลางแคลงใจว่า การทำบุญในวันนี้จะมีประโยชน์แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วจริงหรือ คนเราตายไปแล้วจะเกิดเป็นโอปปาติกะมารับทราบและอนุโมทนา (ยินดีด้วยเมื่อเห็นผู้อื่นทำความดี) กับการทำบุญในครั้งนี้ได้หรือ เพราะเท่าที่ศึกษาเล่าเรียนจากวิชา Biochemistry ทราบว่าตัวจักรกลสำคัญที่ให้พลังงานเพื่อการดำรงชีวิตอยู่นั้นคือ Metabolism เมื่อมีเหตุมาทำให้ Metabolism หยุด พลังก็หมดไป ชีพจึงดับสูญเหลือแต่ซากที่จะเน่าเปื่อยผุพังลงไป มองไม่เห็นทางที่ชีวิตจะสืบต่อไปเกิดเป็นโอปปาติกะในภพใหม่ได้อย่างไร ถ้าโอปปาติกะ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า ภูตผีปีศาจบ้าง เทวดาหรือวิญญาณบ้าง มีจริงแล้ว ทำไมนักวิทยาศาสตร์จึงไม่เคยพิสูจน์ข้อเท็จจริงอันนี้ได้เลย

อนึ่ง ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องวิญญาณ ตามความเข้าใจของคนส่วนมากซึ่งคงได้ความคิดมาจากศาสนาต่างๆ (ยกเว้นพุทธศาสนา) เช่น ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาฮินดู ศาสนาอิสลาม หรือศาสนาคริสต์ เป็นต้น เข้าใจกันว่าวิญญาณมีลักษณะเหมือนหมอกควันจางๆ สิงอยู่ในร่างกาย ทำให้ร่างกายนั้นมีชีวิต เมื่อคนตายแล้ววิญญาณจะล่องลอยออกจากร่างที่ตายท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ เพื่อคอยเวลาที่จะปฏิสนธิในร่างใหม่สืบไป แต่ความหมายที่แท้จริง

ของคำว่า วิญญาณ = วิ (ต่าง ๆ) + ญาณ (รู้) ในพุทธศาสนาหมายถึงธรรมชาติที่รู้อะไรได้ต่าง ๆ เป็น Synonym ของคำว่า จิต ซึ่งแปลว่าธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สำหรับคำที่หมายถึงชีวิตใหม่ในปรโลกที่เกิดหลังจากชีวิตเก่าได้ตายไปจากโลกนี้นั้น ใช้คำว่า โอปปาติกะ (ปฏิสนธิอย่างอื่น ๆ ได้อีก) เป็นร่างที่ปฏิสนธิจิตสร้างขึ้นมาใหม่ (กรรมชรูป) เป็นชีวิตที่มีร่างกายละเอียดมากขนาดเป็นปรมาณูจึงไม่สามารถสะท้อนแสงมาเข้าตาเราได้ เราจึงมองไม่เห็นเขา แต่เขาเห็นเราและได้ยินเราพูดทุกประการ โอปปาติกะพวกที่อยู่ปะปนกับมนุษย์ในโลกนี้ เป็นเทวดาชั้นต่ำที่เรียกว่า จาตุมหาราชิกา เทวดาพวกนี้มีรูปร่างหน้าตาตลอดจนนิสัยใจคอเหมือนขณะเป็นมนุษย์ (เป็นส่วนมาก) เพราะฉะนั้นก็มีดีบ้างชั่วบ้างปะปนกันอยู่ เทวดาบางองค์ก็มีอำนาจจิตทำให้ร่างกายหยาบขึ้นจนสะท้อนแสงพอที่จะกระทบกับตาได้ แต่ในที่นั้นต้องมีแสงสว่างไม่มากนัก ซึ่งบางคนก็อาจจะเคยเห็นมาแล้ว (ทำนองเดียวกับการดูชิ้นเนื้อที่ตัดเป็น Section บาง ๆ ด้วยกล้องจุลทัศน์ ถ้า Section บางมากและเปิด Diaphragm ของกล้องจุลทัศน์กว้างเกินไป จะมองไม่เห็นอะไรเลยนอกจากแสงสว่าง แต่เมื่อปิด Diaphragm ให้แคบลงพอเหมาะ จึงจะเห็น Section นั้นได้ เพราะมวลที่จะหักเหแสงให้แตกต่างไปจากแนวทางเดินเดิมของแสงรอบ ๆ มวลนั้น มีไม่หนาพอ แสงที่จัดนั้นจะทะลุผ่านมวลนั้นขึ้นมาด้วย เกินกำลังที่แสงจำนวนน้อยที่ถูกหักเหโดยมวลเล็กน้อยนั้น จะทำให้เราเห็นรูปของมวลก้อนนั้นได้ ความจริงข้อนี้นิสิตพิสูจน์ได้เสมอจากห้อง Lab. Microscopic Anatomy

เทวดาบางองค์ก็ทำให้ร่างกายหยาบไม่พอที่ตาจะเห็นได้ แต่หยาบพอที่จะสะท้อนแสงให้ฟิล์มถ่ายรูปจับภาพไว้ได้ เรื่องนี้มีหลักฐานจากการถ่ายภาพวิญญาณของน้องชายของท่านศาสตราจารย์ ดร. คลุ้ม วัชโรบล ซึ่งท่านได้เผยแพร่หลักฐานอันนี้ไว้ในที่หลายแห่ง รวมทั้งทางหนังสือพิมพ์ "บางกอกไทม์" ด้วย ข้าพเจ้าได้มอบหนังสือพิมพ์ฉบับดังกล่าวไว้กับห้องสมุดสโมสรของคณะแพทย์ศาสตร์จุฬา ฯ เพื่อเป็นหลักฐานไว้ นิสิตผู้ใดสนใจจะขอดูได้ที่นั่น หรือขอจากข้าพเจ้าโดยตรงก็ได้ สำหรับนิสิตผู้ที่เชื่ออะไรยาก ขอให้พิจารณาด้วยใจเที่ยงธรรมว่ารูปเช่นนี้จะสร้างขึ้นจากเทคนิคในการถ่ายภาพได้หรือไม่ ถ้าสร้างไม่ได้ จะถือเป็นหลักฐานยืนยันว่าโอปปาติกะมีจริงได้ไหม และขอให้ระลึกว่า ท่านศาสตราจารย์ ดร. คลุ้ม ท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์ ย่อมมีจิตใจเป็นนักวิทยาศาสตร์ไม่ด้อยไปกว่านิสิตเลย การที่ท่านพบหลัก-

ฐานอันนี้และนำมาเผยแพร่ในที่ต่าง ๆ ท่านย่อมมั่นใจในหลักฐานอันนี้ว่าต้องเป็นความจริง ไม่ได้เกิดจากการปลอมแปลงแต่อย่างไร

จากหลักฐานที่กล่าวถึงนี้ ยืนยันพุทธพจน์หลายประการ :

๑. ยืนยันว่า โอปปาติกะมีจริง

๒. เมื่อโอปปาติกะมีจริง ก็ยืนยันว่า ชีวิตมีการเวียนว่ายตายเกิด

๓. ยืนยันว่า โอปปาติกะชั้นจาตุมหาราชิกา อยู่ในโลกมนุษย์ และมีรูปร่างหน้าตาเหมือนเมื่อครั้งยังเป็นมนุษย์ก็มี

๔. ยืนยันว่า จิตบางดวงมีอำนาจบันดาลให้เกิดอะไรก็ได้ เท่าที่หลักฐานข้างต้นนี้ยืนยัน—อย่างน้อย ก็บันดาลให้ร่างกายของโอปปาติกะหยาบขึ้นจนฟิล์มจับภาพไว้ได้

๕. ยืนยันเรื่องกรรมชรูป—รูปอันเกิดจากผลแห่งกรรมที่ประทับไว้ในจิตผู้ตายถูกตู้นิรภัยทับกะโหลกศีรษะยุบ ในขณะถูกทับ ผู้ตายยังไม่ตายทันที จะรู้สึกถึงการยุบของกะโหลก ในชั่วขณะจิตที่รู้สึกก่อนตายนี้เองก็ประทับไว้ในจิตเป็นอาสันนกรรม (กรรมใกล้ตาย) ที่นำไปสู่การปฏิสนธิ ในขณะที่จิตปฏิสนธิกรรมชรูปก็สร้างรูปขึ้นมาตามวิบาก (ผลแห่งกรรม) ที่ประทับอยู่ เมื่อความรู้สึกว่ากระโหลกยุบเป็นการประทับจิตสด ๆ ร้อน ๆ ก่อนตายจึงมีกำลังแรงมาก รูปของโอปปาติกะที่ปฏิสนธิจิตสร้างขึ้นมา จึงมีลักษณะของกะโหลกศีรษะยุบเหมือนที่พบจากศพของผู้ตาย

(เรื่องราวเกี่ยวกับกรรมชรูป หรือเรื่องเกี่ยวกับจิต เกี่ยวกับสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด มีกล่าวไว้ในพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งอภิธรรมมูลนิธิวัดพระเชตุพน ฯ (วัดโพธิ์) และมูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย ได้สอนเป็นประจำทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ที่วัดทั้งสองแห่งนี้ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและมีเหตุผลถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ทั้งได้เผยแพร่ทางวิทยุยานเกราะคลื่น ๓๘๕ K.C. เวลา ๖.๐๐—๙.๐๐ น. ๑๒.๐๐—๑๕.๐๐ น. และ ๑๗.๐๐ น.—๒๓.๐๐ น. รายละเอียดของรายการเผยแพร่ธรรมะทางวิทยุ รวมทั้งหนังสือเผยแพร่พระอภิธรรมโดยอภิธรรมมูลนิธิวัดพระเชตุพน ฯ ซึ่งข้าพเจ้าคัดเลือกมาสำหรับผู้ที่เริ่มสนใจศึกษาพุทธศาสนา ได้แก่หนังสือชุด :—

๑. ชีวิตภายหลังความตาย เล่ม ๑—๓

๒. วารสาร "ชีวิต" เล่ม ๑, ๒, ๔

๓. คนตายแล้วไปเกิดได้อย่างไร

๔. พระอภิธรรมสังเขปและธรรมะบางประการที่น่าสนใจ

หนังสือเหล่านี้ข้าพเจ้าได้มอบให้แก่ห้องสมุดสโมสร คณะแพทยศาสตร์จุฬาฯ สำหรับนิสิตผู้ที่สนใจธรรมะจะศึกษาได้

ด้วยเหตุที่ปฏิสนธิจิตสร้างรูปสร้างอุปนิสัยของชีวิตใหม่ ให้เป็นไปตามวิบากที่ประทับอยู่ และวิบากนี้ยังส่งผลให้ได้รับผล ทางทวารทั้งหกในปวัติกาล (เวลาภายหลังการปฏิสนธิ) อีกด้วย พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายพยายามประคับประคองจิตของตนให้พ้นจากกิเลส ให้สั่งสมแต่ความดีประทับไว้ในจิตของตนให้มาก (เพื่อจะได้ส่งผลให้ไปเกิดในสุคติภูมิ) ด้วยกรรมวิธีหลายอย่าง ได้แก่

๑. **การทำบุญให้ทาน** เพื่อขจัดความตระหนี่ถี่เหนียวและความโลภ เพื่อให้เกิดความอิ่มเอิบใจ การทำบุญให้ทานจึงต้องทำด้วยความเต็มใจ มิเช่นนั้นจะไม่เกิดประโยชน์อันใดแก่จิตของผู้ทำเลย เมื่อทำบุญแล้ว ต้องหมั่นระลึกถึงบ่อย ๆ เพื่อประทับความสุขใจไว้ในจิตให้มาก ให้มีกำลังแรง จะได้ส่งผลไปถึงชาติหน้า ปฏิสนธิจิตที่มีกำลังแรงไปด้วยกุศล ก็จะสร้างรูปกายให้เป็นคนสวยงามเป็นที่สุขตาสุขใจแก่ตนเองและผู้พบเห็น การให้ทาน คือเจตนาจะให้คนอื่นมีกิน มีใช้ มีความสุข เจตนาอันนี้ก็จะส่งผลสะท้อนกลับมาให้ผู้ทำบุญมีกิน มีใช้ มีความสุขในชาติต่อไป

ด้วยเหตุที่เจตนาเป็นวิบากที่ส่งผลไปถึงชาติหน้า ท่านรู้ผู้ทั้งหลายจึงบอกว่า หากผู้ใดเคยทำบาปมาบ้าง ก็ให้ลืมเสีย อย่านึกถึงอีก แต่ให้พยายามลบล้างบาป (ความชั่ว) ด้วยการทำบุญ (ความดี) ให้มากทดแทนกันไป เพราะการนึกถึงบาปที่ทำไปแล้วบ่อย ๆ เท่ากับย้ำเจตนาร้ายที่เคยกระทำไว้ ประทับลงในจิตให้มีกำลังแรงขึ้น ๆ เท่ากับผู้นั้นทำบาปอันนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ดังนั้นเรื่องการนึกคิดนี้สำคัญมาก คนเราอาจทำบาปด้วยการคิดเพียงอย่างเดียว คิดบ่อย ๆ โดยไม่ได้ทำให้ผู้ใดเดือดร้อน ก็ส่งผลเป็นวิบากประทับลงในจิต เท่ากับได้ทำบาปนั้นจริง ๆ ซึ่งส่งผลให้ไปเกิดในทุคติภูมิในชาติต่อไป

๒. **การรักษาศีล** เพื่อละเว้นการกระทำอันเป็นบาปที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา เจตนาที่จะไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อนเพราะตน จะประทับไว้ในจิต เมื่อหมั่นรักษาศีลเป็นอาจิณ ก็เกิดเป็นอาจิณกรรมให้ไปเกิดในที่ที่ปราศจากความเดือดร้อน เกิดในที่ที่มีแต่คนดีมีศีลธรรม เช่น ในสวรรค์ หรือในโลกมนุษย์ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สุดแล้วแต่ความบริสุทธิ์ของศีลเพียงไร

๓. **การหมั่นฟังธรรมะหรือศึกษาข้อธรรมะ** เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติอันถูกต้อง แล้วจิตใจจะได้แจ่มใสเยือกเย็นเป็นสุข เข้าถึงความจริงในชีวิตยิ่งขึ้น

๔. **การทำสมาธิ** เพื่อบีบบังคับข่มกิเลส (โลภ, โกรธ, หลง) ยิ่งทำให้บ่อยเป็นอาจิณกรรม กิเลสยิ่งไม่มีโอกาสแสดงบทบาท กิเลสที่ประทับลงในจิตก็มีกำลังอ่อนลง ตายแล้วก็จะไปเกิดในสวรรค์ชั้นภูมิต่าง ๆ ตามความบริสุทธิ์มากน้อยของจิต ถ้าจิตบริสุทธิ์ถึงขั้นได้รูปฌานหรืออรูปฌาณ ก็ไปเกิดในสุคติภูมิชั้นรูปพรหมหรืออรูปพรหม ตามลำดับขั้นคาวามบริสุทธิ์ของจิต

๕. **การทำวิปัสสนา** ก่อให้เกิดปัญหารู้ความจริงของชีวิตเป็นบทพิสูจน์เรื่องชีวิตทางพระพุทธศาสนา และเป็นการคลายกิเลสออกเพื่อกรุยทางไปสู่นิพพาน

นิพพาน คือสภาพของจิตที่เข้าถึงความดับกิเลส แต่ก็ไม่ใช่สภาพแห่งความดับสูญว่างเปล่าตามกฎที่ว่าด้วยสสารย่อมไม่สูญหายในโลก (เห็นหรือไม่ว่าพุทธพจน์ไม่ค้านกับหลักวิทยาศาสตร์เลย) แต่เป็นสภาพที่มีลักษณะเฉพาะตัว คือ สันติคือความสงบ พระนิพพานเป็นสภาพที่เป็นนิจจํ—ไม่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลง ดังนั้นจึงเป็นสภาพที่ไม่เป็นทุกข์ แต่ก็เป็นอนตฺตา เพราะมิได้เป็นตัวตนและบังคับบัญชาไม่ได้

กิเลส มีทั้งกิเลสอย่างหยาบและกิเลสละเอียด ที่เรียกว่า อนุสัยกิเลส ซึ่งนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ตามปกติ อนุสัยกิเลสจะไม่ปรากฏตัวตนออกมาจนกว่าจะมีเหตุมีปัจจัย จึงจะแสดงตัวออกมา ตัวอย่างที่เห็นชัดได้แก่ ความรักเป็นโลภะอย่างหนึ่ง เพราะเมื่อรักแล้วย่อมเกิดความหึง—ความอยากได้ไว้คนเดียว ไม่ยอมแบ่งให้ใคร นี่เป็นความโลภอย่างรุนแรงซึ่งขจัดได้แสนยาก ในเวลาที่ยังไม่เกิดความรัก บางคนก็อาจทะนงตนว่าตนเองละกิเลสอันนี้ได้แล้ว แต่เมื่อถึงความที่มีเหตุมีปัจจัยเมื่อพบคนที่ถูกใจเข้า อนุสัยกิเลสอันนี้ก็จะเล็ดลอดออก

มาแสดงบทบาทเต็มที่ แสดงว่ากิเลสที่ยังไม่แสดงตัวออกมา มิได้หมายความว่าตัดกิเลสอันนั้นได้แล้ว เพียงแต่ว่ายังไม่มีเหตุปัจจัยที่จะให้กิเลสนั้นแสดงออกมาเท่านั้น การทำสมาธิซึ่งเป็นการตัดเหตุตัดปัจจัยไม่ให้เข้าถึงจิต จึงเป็นแต่เพียงป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่ทำให้ละกิเลส ทางเดียวที่จะละกิเลสได้ก็ด้วยการทำวิปัสสนา ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติให้เห็นจริงด้วยตนเอง ตามภาคทฤษฎีที่ว่า จงปล่อยวางเสียเถิด อย่ายึดถือสิ่งใดให้เหนียวแน่นนักเลย เพราะทุกสิ่งในโลกไม่ว่ารูปหรือนาม ล้วนเป็นไตรลักษณ์ (อนิจฺจํ, ทุกขํ, อนตฺตา) ทั้งสิ้น

ตามหลักศาสนาพุทธถือว่า สิ่งไร้ชีวิต (คือสสารและพลังงาน) นั้นคือรูป ส่วนสิ่งมีชีวิตนั้นประกอบด้วย ทั้งรูปและนาม (มียกเว้นบ้าง)

รูป หมายถึงสสารและพลังงานทั้งหมดที่ประกอบเป็นร่างของสิ่งต่าง ๆ หรืออยู่โดดเดี่ยวเป็นตัวกระตุ้นให้จิตรู้ได้ พูดตามภาษาสรีระวิทยา ก็เทียบได้กับคำว่า Stimuli นั่นเอง กระตุ้นผ่านทางทวารทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และใจ (มโนทวาร)

นาม หมายถึงสิ่งที่ไม่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เพราะไม่มีตัวตน แต่สามารถรู้อะไรได้ต่าง ๆ ได้แก่ จิต และเจตสิก

จิต หมายถึงธรรมชาติที่รู้อารมณ์—สามารถรับรู้ Stimuli ต่าง ๆ ถ้าจะเทียบตามภาษาสรีระวิทยา ก็ว่า การทำงานของจิต รู้โดยผ่านทาง Receptive Centers ของ Cerebrum มีหน้าที่เพียงรับรู้ว่า Stimulus อันนั้นเป็นอะไร เช่น รู้ว่าเป็นภาพมีรูปอย่างนั้น เป็นเสียงสูงต่ำอย่างนั้น เป็นรสนั้น เป็นกลิ่นนั้น รู้ว่าสิ่งที่กายสัมผัสมีความเย็น ร้อน อ่อน หรือแข็ง

เจตสิก คือธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่นชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ และทำให้เกิดความจำเป็นต้น การทำงานของเจตสิก เทียบกับภาษาสรีระวิทยา ก็คือทำงานผ่านทาง Association Centers ของสมองนั่นเอง Association Centers ต่าง ๆ ในสมองเป็นศูนย์กลาง หรือแหล่งชุมนุม Nerve Impulses ที่มาจาก Receptive Centers ต่างๆ แล้วเกิดความใคร่ครวญว่า สิ่งที่ Receptive Centers ต่าง ๆ ได้รับแต่ละคราว เป็นสิ่งที่น่ายินดีไม่น่าพึงพอใจหรือเฉย ๆ แล้วก็บันทึกไว้เป็นความทรงจำ เป็นแหล่งเกิดของความใคร่ครวญ

เช่น เห็นการกระทำของบุคคลหนึ่ง ก็เก็บมาพิจารณา เห็นว่าเป็นการกระทำที่ดี เจตสิกก็ปรุงแต่งให้เกิดอนุโมทนาจิต คิดพอใจที่จะเป็นมิตร พอใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลส่งเสริมความดีของบุคคลนั้น นี่เป็นเจตสิกของบุคคลที่มีจิตเป็นกุศล สำหรับบุคคลที่มีจิตอกุศล เจตสิกของเขาก็ทำงานไปในทางตรงกันข้าม คือเกิดความไม่สบายใจเมื่อเห็นผู้อื่นทำความดีหรือมีอะไรดีกว่าตน เกิดความอิจฉาริษยา ซึ่งอาจรุนแรงถึงกับเกิดอารมณ์ประทุษร้ายด้วยกายหรือวาจาแก่ผู้นั้นก็ได้ เหล่านี้เป็นการงานของเจตสิก—การปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ

(**รูป** ได้แก่สสารและพลังงานในทางวิทยาศาสตร์อันไม่มีความรู้สึกนึกคิดได้ **นาม** ได้แก่ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรู้สึกนึกคิดได้ คือ จิตหรือวิญญาณ และรวมทั้งเจตสิกที่เข้ามาปรุงแต่งจิตหรือวิญญาณด้วย)

ข้อสังเกต :

จิตไม่ใช่ระบบประสาท ระบบประสาทประกอบด้วยสสารต่าง ๆ มาประชุมกัน เป็นรูปธรรม เป็นอนารมณะ คือ ไม่สามารถรู้อารมณ์ แต่จิตสามารถรู้ได้โดยอาศัยระบบประสาท เช่น จิตอาศัยตาเห็น อาศัยหูได้ยิน อาศัยลิ้นรู้รส เป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเห็นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ :

๑. จักขุปสาทะ — ต้องมีประสาทตา

๒. รูปารสณ์ — ต้องมีรูปที่จะให้เห็น อันได้แก่คลื่นของแสงที่สะท้อนจากรูปมากระทบตา

๓. อาโลกะ — ต้องมีแสงสว่าง

๔. มนสิการ — ต้องมีความตั้งใจ

เมื่อเหตุทั้ง ๔ ประการนี้มาประชุมหรือจรดพร้อมกันเข้าแล้ว การเห็นจึงจะเกิดขึ้น เมื่อเหตุ ๔ ประการนี้ขาดไปแม้อันใดอันหนึ่ง ก็จะเกิดการเห็นขึ้นไม่ได้เลย เป็นต้นว่ามีเหตุที่ ๑—๓ แต่ขาดเหตุที่ ๔ คือความตั้งใจที่จะดู ก็จะไม่เห็น

การฟังก็เช่นเดียวกัน พระพุทธองค์ตรัสว่า การได้ยินจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีเหตุ ๔ ประการนี้มาประชุมหรือจรดพร้อมกัน ได้แก่ :

๑. โสตปสาทะ — ต้องมีประสาทหู
๒. สัททารมณ์ — ต้องมีเสียง
๓. วิวรากาส — ต้องมีช่องว่างในหู
๔. มนสิการ — ต้องมีความตั้งใจ

นี่ก็เช่นเดียวกัน แม้จะมีเหตุที่ ๑—๓ แต่ขาดเหตุที่ ๔ คือไม่ได้ตั้งใจฟังก็จะไม่ได้ยิน

เชื่อว่านิสิตทุกคนคงเคยสังเกตมาแล้ว ในเวลาจด Lecture ขณะที่กำลังตั้งใจจะไม่ได้ยินว่าอาจารย์ Lecture ว่ากระไรในระหว่างนั้น เพราะความตั้งใจไปอยู่ที่การเขียน ไม่ได้อยู่ที่การฟัง จึงจับถ้อยความไม่ได้

ขอให้นิสิตเพ่งความสนใจที่ตรงนี้สักเล็กน้อย ตรง ความตั้งใจ *ที่ไม่อาจตั้งใจทำอะไรหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน* ตั้งใจทำได้เพียงคราวละหนึ่งอย่าง *อันนี้เอง* แสดงลักษณะ**อย่างเด่นชัดที่แยกจิตออกจากระบบประสาท** *ถ้าการรับรู้เป็นงานของระบบประสาท* Stimuli *ที่เกิดพร้อม ๆ กันตามทวารต่าง ๆ ควรจะรับรู้พร้อมกันด้วย ไม่ใช่รับรู้เฉพาะทวารที่ตั้งใจจะรับเท่านั้น ในระหว่างจด* Lecture, Impulse *จากประสาทหูย่อมแล่นไปถึง* Auditory Center *ตลอดเวลา ควรจะจับถ้อยความที่อาจารย์กำลังพูดได้ด้วยในขณะกำลังจดงาน แต่นี่ก็จับถ้อยความไม่ได้เพราะขาดความตั้งใจฟังขณะตั้งใจจด เวลาคิดก็ต้องคิดทีละเรื่อง คิดพร้อมกันหลายเรื่องไม่ได้ น่าจะมีเหตุผลหรือไม่ว่า ความตั้งใจนี้เองเป็นการแสดงตัวตนของจิต จิตจะต้องตั้งใจทำงานทีละอย่าง เพื่อทุกอย่างจะได้รับการประทับลงในจิตโดยไม่ขาดตกบกพร่อง*

โครงสร้างของเซลล์ประสาท มี Organelles เหมือนเซลล์ชนิดอื่นต่างกับเซลล์อื่นเพียงตรงที่มี Neurofibrils ซึ่งเป็น Fibrous Protein เพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่งเท่านั้น Fibrous Protein อันนี้เองหรือที่มีความนึกคิดค้นคว้าสิ่งต่าง ๆ ได้ พูดถึงการทำงานของเซลล์ประสาท ก็ไม่พ้นไปจากปฏิกิริยาเคมีและไฟฟ้า ไม่แตกต่างกับการทำงานของเซลล์ชนิดอื่นเช่นเซลล์กล้ามเนื้อเป็นต้น แต่เหตุใดเซลล์กล้ามเนื้อนึกคิดไม่ได้ แต่เซลล์ประสาทสามารถคิดได้ แล้วปฏิกิริยาเคมีกับพลังงานไฟฟ้า

จะแปรรูปออกมาเป็นความรู้สึกนึกคิดได้หรือ สมองอิเล็คโทนิคไม่อาจคิดอะไรนอกเหนือไปจากข้อมูลที่ป้อนเข้าไปให้จดจำล่วงหน้า จึงไม่สามารถคิดประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ขึ้นมา แต่สมองคนมักมีความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ แสดงว่าความคิดไม่ใช่ผลงานของพลังงานไฟฟ้า แต่เป็นงานของจิต ซึ่งพลังงานไฟฟ้าไม่อาจทำได้ดีเท่า พูดถึงการทำงานของระบบประสาท ใน Pathway หนึ่ง ๆ ที่ Impulse แล่นจาก Receptor ไปถึง Receptive Center เหตุใดศูนย์รับรู้จึงต้องอยู่ใน Cerebrum เหตุใดเซลล์ประสาทต่ำกว่าระดับของ Cerebrum จึงรับรู้ไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เป็นเซลล์ประสาทเหมือนกันและอยู่ใน Pathway ที่ Impulse แล่นมาจาก Receptor เดียวกัน แสดงว่าต้องมีอะไรสิ่งหนึ่ง คือจิต ตั้งอยู่ใน Cerebrum คอยรับรู้ จดจำ และคิดโดยอาศัย Impulse ที่แล่นผ่านระบบประสาท

เมื่อ ๒๕๐๐ ปีเศษล่วงไปแล้ว พระพุทธองค์ทรงศึกษาด้วยจิตอันละเอียดอ่อนอย่างยิ่งของพระองค์ การหยั่งรู้ด้วยสัพพัญญุตญาณ (ความสามารถรู้อะไรได้ทุกสิ่ง) ของพระพุทธองค์มีหลายอย่างที่ได้รับการยืนยันจากนักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเมื่อความเจริญของวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปถึง เช่น ทรงรู้สึกได้แม้กระทั่งความเคลื่อนไหวของปรมาณูว่า ทุกปรมาณูไม่อยู่นิ่ง แต่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันพบว่า ในปรมาณูมี Electron วิ่งวนด้วยอัตราเร็วสูง เป็นการยืนยันพุทธพจน์ข้อหนึ่ง

พระพุทธองค์รู้ได้แม้กระทั่งความถี่ของรูปที่มากระทบ เช่น คลื่นแสง คลื่นเสียง ว่ามีลักษณะเกิดดับ ๆ ตามช่วงคลื่น แต่ถี่มากจนดูเป็นสันติ (จ่อเนื่องกันไปตลอด) ข้อนี้ก็ได้รับการยืนยันจากนักวิทยาศาสตร์ว่า แสงและเสียงเดินทางเป็นช่วงคลื่นถี่มาก ตรงตามพุทธพจน์ เพียงแต่พระองค์ไม่ได้ทรงใช้คำว่า ช่วงของคลื่นเท่านั้นเอง

การที่พระองค์ตรัสว่า ชีวิตมีการเวียนว่ายตายเกิด เช่น มนุษย์ตายแล้วเกิดเป็นโอปปาติกะ ก็ได้รับการยืนยันแล้ว จากหลักฐานการถ่ายภาพโอปปาติกะได้ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

อีกตัวอย่างหนึ่งซึ่งแสดงถึงความถูกต้องของพุทธพจน์ คือในข้อที่พระองค์ทรงรู้สึกได้ถึงสภาพของจิตว่าไม่คงทนถาวร แต่เกิดดับตลอดเวลาตามความเกิดดับของรูปที่มากระทบ ซึ่ง

แสดงถึงความรู้อันละเอียดยิ่งของพระองค์ — ทรงรู้กระทั่งการแล่นของ Impulse ผ่าน Nerve Cell แต่ละตัว ทรงจับความรู้สึกได้ตั้งแต่ Nerve Impulse เข้าสู่ Dendrite (ทรงใช้คำว่า อุปาทขณะ = ขณะจิตเกิด), ขณะ Impulse แล่นผ่าน Nerve Cell (ฐีติขณะ = ขณะจิตทรงอยู่) และขณะ Impulse ออกจากปลายของ Axon (ภังคขณะ = ขณะจิตดับ) จิตรู้ โดยอาศัย Nerve Impulse ที่แล่นผ่าน Neuron ดังนั้นจิตจึงเกิดดับตาม Impulse ที่เกิดดับใน Neuron ซึ่งเกิดดับตามความเกิดดับของรูปอีกต่อหนึ่ง

สรุป : จิตหนึ่งขณะใหญ่ (ขณะ Impulse แล่นผ่าน Neuron ตัวหนึ่ง) แบ่งเป็น ๓ ขณะเล็ก คือ

๑. อุปาทขณะ (ขณะจิตเกิด) = ขณะ Nerve Impulse เข้าสู่ Dendrite

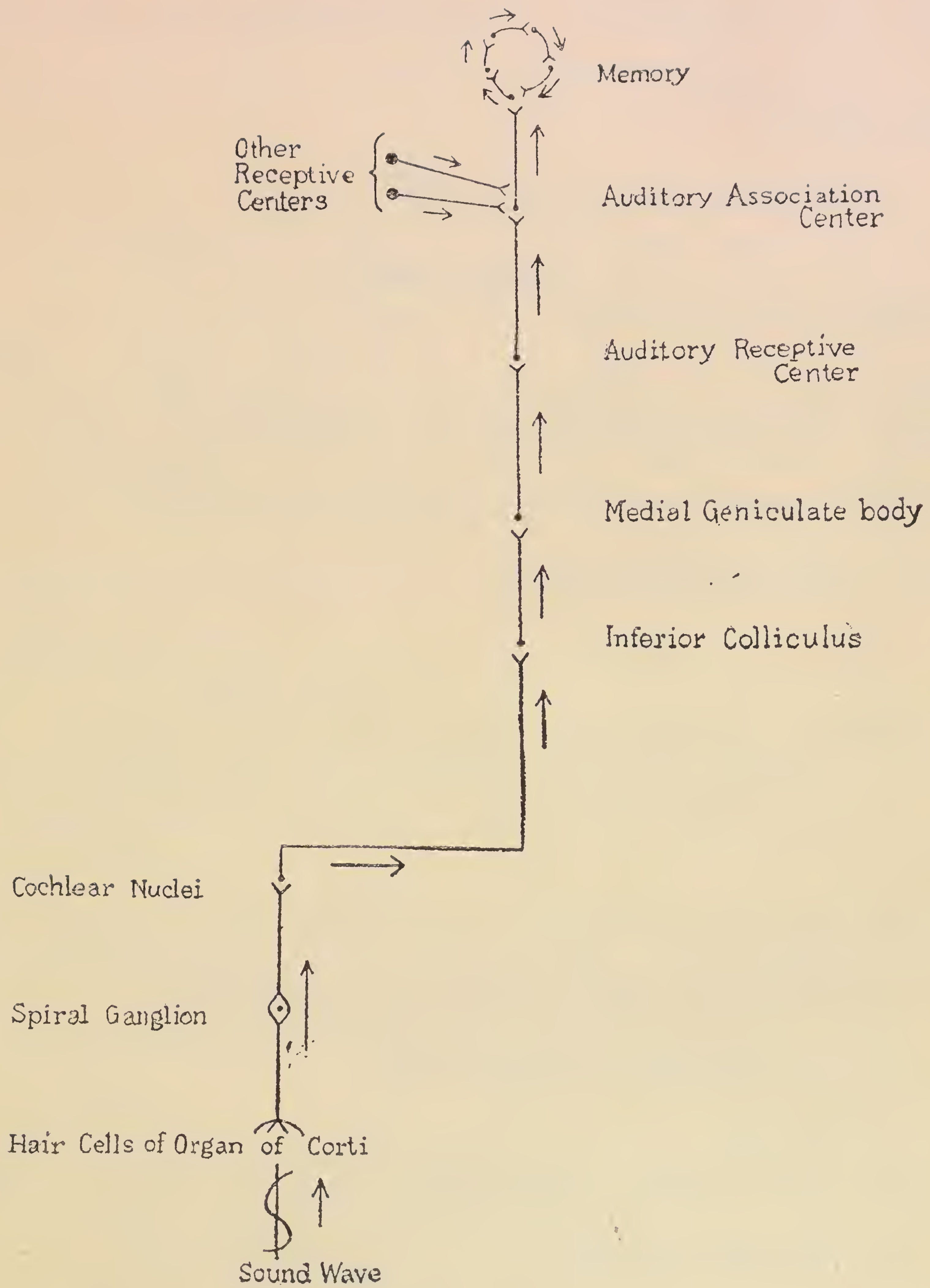
๒. ฐีติขณะ (ขณะจิตทรงอยู่) = ขณะ Nerve Impulse แล่นผ่าน Neuron

๓. ภังคขณะ (ขณะจิตดับ) = ขณะ Nerve Imqulae ออกจากปลาย Axon เพื่อเข้าสู่ Neuron ตัวอื่นต่อไป

เมื่อรูป (Stimulus) มากระทบจิตครั้งหนึ่ง เรียกว่า รูปหนึ่งขณะ, การทำงานของจิตที่รับรูปหนึ่งขณะ แบ่งออกเป็น ๑๗ ขณะจิตใหญ่ (= ๕๑ ขณะจิตเล็ก) ขอยกตัวอย่างการทำงานของจิตขณะได้ยินเสียงสวดมนต์ เทียบกับ Auditory Pathway จาก Organ of Corti ไปถึง Auditory Center จะเห็นว่าที่พระพุทธองค์ทรงบรรยายไว้ ละเอียดกว่าที่เรียนรู้มาจาก Neuro-anatomy มีช่วงว่างที่นักวิทยาศาสตร์ยังรู้ไม่ถึง แต่พระพุทธองค์ทรงทราบได้ด้วยสัพพัญญุตญาณของพระองค์

Auditory Pathway :

เมื่อความสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงมากระทบ Hair Cells ของ Organ of Corti, Hair Cells จะทำให้เกิด Nerve Impulse ขึ้นที่ Peripheral Process ของ Spiral Ganglion Cells จากนี้จะถ่ายทอด Impulse เป็นทอด ๆ จนถึง Auditory Center (ศูนย์รับรู้เสียง) และ Auditory Association Center (ศูนย์พิจารณาและพร้อมทั้งบันทึกลงเป็นความจำ) ตามลำดับ ดังแผนผังที่แสดงไว้ต่อไปนี้ :—


Memory
Other Receptive Centers
Auditory Association Center
Auditory Receptive Center
Medial Geniculate body
Inferior Colliculus
Cochlear Nuclei
Spiral Ganglion
Hair Cells of Organ of Corti
Sound Wave

เมื่อมีคลื่นเสียงมากระทบอายตนะ (Receptor) ครั้งหนึ่ง แล้วก็ดับตามความห่างของช่วงคลื่น เรียกว่าเกิดรูปหนึ่งขณะนี้ จิตซึ่งทำหน้าที่รับรู้รูปหนึ่งขณะ จะทำงานเกิดดับ ๆ ถึง ๑๗ ขณะใหญ่ (หรือ ๕๑ ขณะเล็ก) ซึ่งเรียกว่า ๑ วิถีจิต (หรืออาจจะเรียกได้ว่า a neural reaction)

หนึ่งวิถีจิตซึ่งแบ่งเป็น ๑๗ ขณะจิต มีดังนี้ :—

อติมหันตารมณ์วิถี

ขณะจิตที่	ชื่อและความหมายของขณะจิต	Auditory Pathway เท่าที่ทราบและเพิ่มเติมขึ้น เพื่อ Correlate กับพุทธพจน์
๑	อดีตภวังค์ คือเสียงกระทบจิต	ขณะคลื่นเสียงสะเทือนไปทำให้ Tectorial Membrane ตีกระทบ Hair Cells ครั้งหนึ่ง
๒	ภวังคจลนะ คือขณะจิตไหวสะเทือนขึ้นภายหลังจากเสียงกระทบจิต	Hair Cells ทำให้เกิด Nerve Impulse ขึ้นที่ปลาย Cochlear Nerve
๓	ภวังคุปัจเฉทะ จิตดวงนี้ตัดกระแสภวังค์ทำให้ขาด เพื่อจะขึ้นวิถีรับอารมณ์ (เพราะขณะจิตเป็นภวังค์ จิตรับอารมณ์อื่นไม่ได้)	ขณะ Impulse เตือนให้ Neurons ตื่นตัวขึ้นทำงาน
๔	ปัญจทวาราวัชชนะ ได้แก่จิตที่เปิดรับอารมณ์จากทวารทั้ง ๕	ขณะ Nerve Impulse แล่นไปตาม Auditory Pathway
๕	โสตวิญญาณ จิตได้ยินเสียง แต่ไม่ทราบว่าเสียงนั้นเป็นอะไร	ขณะเมื่อ Impulse ถึง Auditory Center แล้ว

ขณะจิตที่	ชื่อและความหมายของขณะจิต	Auditory Pathway เท่าที่ทราบ และเพิ่มเติมขึ้น เพื่อ Correlate กับพุทธพจน์
๖	สัมปฏิจฉนะ เป็นคนกลางที่รับอารมณ์ส่งต่อไปยังจิตดวงที่ ๗	ขณะ Impulse ถูก Relay โดย Association Neuron ใน Auditory Cortex ไปสู่ Auditory Association Cortex
๗	สันติรณะ เป็นจิตที่พิจารณาอารมณ์ว่า เสียงที่ได้ยินนั้นเป็นเสียงอะไร	ขณะ Nerve Impulse แล่นอยู่ใน Association Cepter เพื่อทบทวนความจำว่าเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ที่ได้ยินนั้นคืออะไร
๘	โวฏฐัพพนะ เป็นจิตที่ตัดสินแน่นอนว่าเป็นเสียงอะไร เช่น เป็นเสียงสวดมนต์	ขณะนึกได้แล้วว่า เสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ นั้นคือเสียงสวดมนต์
๙-๑๕	ชวนะ เป็นจิตที่เสพอารมณ์จากการที่ได้ตัดสินแล้ว เช่น ยินดี ยินร้าย บุญบาปจะเกิดขึ้นที่นี่แล้วก็เก็บไว้ในจิตต่อไป	ขณะพิจารณาว่า ชอบ หรือไม่ชอบ หรือเฉย ๆ ต่อเสียงที่ได้ยินแล้วบันทึกไว้เป็นความทรงจำ
๑๖-๑๗	ตทาลัมพณะ เป็นจิตที่รับอารมณ์ต่อจากชวนะ มาคั่นเพื่อลดอารมณ์ที่แรงให้อ่อนลง จะได้เข้าสู่ภวังค์ต่อไป	ขณะ Nerve Impulse ค่อย ๆ จางหายไป

การแสดงนี้เป็นไปโดยย่อพอให้เป็นหนทางเท่านั้น เพราะจิตเกิดการทำงานขึ้นทางตาหรือทางหูเป็นต้นแล้ว จิตจะต้องเกิดขึ้นทำงานทางใจ เรียกว่า มโนทวารวิถีด้วยเสมอ แล้วจึงจะทราบเรื่องราวชัดเจนได้ในความหมายของเรื่องนั้น ๆ

จากการเปรียบเทียบกับ Auditory Pathway เป็นที่เห็นได้ชัดว่า ความรู้ที่พระพุทธองค์ทรงศึกษาด้วยจิตของพระองค์นั้นสุขุมลึกซึ้งยิ่งกว่าการศึกษาจากรูปธรรมตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ แต่โดยหลักการใหญ่ ๆ เทียบได้ว่าตรงกัน นี่เป็นอีกข้อหนึ่งที่ยืนยันถึงสัจจธรรมของพระพุทธองค์

โลกประกอบด้วย รูป และ นาม การเกิดดับของรูปนาม แสดงถึงความปรวนแปร ความไม่เที่ยงแท้—เป็นอนิจจํ **ทุกสิ่งในโลกจึงล้วนเป็นอนิจจํ**

เมื่อมีความปรวนแปร ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ก็ย่อมมี **สภาพเป็นทุกข์**—คือไม่อาจทนอยู่ในสภาพนั้นได้ ทุกข์เป็นผลตามของอนิจํ

ด้วยเหตุที่สภาพของรูปนาม เป็นสภาพที่ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เช่น ร่างกายเรานี้ เราไม่อาจบังคับบัญชาไม่ให้แก่เฒ่าชรา ไม่ให้หิวโหยเป็นต้น จึงไม่ใช่ของตน ถ้าเป็นของตนแล้วย่อมบังคับให้เป็นไปตามบัญชาของตนได้ แต่นี่บังคับไม่ได้ จึงไม่ใช่ของตน **ทุกสิ่งในโลกนี้จึงมีสภาพเป็นอนัตตา**—ไม่ใช่ตัวตนของเราหรือของใคร เพราะไม่มีใครบังคับบัญชามันได้ ร่างกายเกิดขึ้นเพราะการประชุมของหมู่ธาตุต่าง ๆ รวมกันเข้าเป็นกลุ่มก้อนห้อมล้อมจิตไว้ตั้งแต่จิตปฏิสนธิ และจะสลายตัวลงเมื่อจุติจิตเกิดขึ้น ร่างกายและจิตใจจึงเป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่มีใครบังคับบัญชามันได้ เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัยก่อให้เกิด แล้วก็สลายตัวเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย

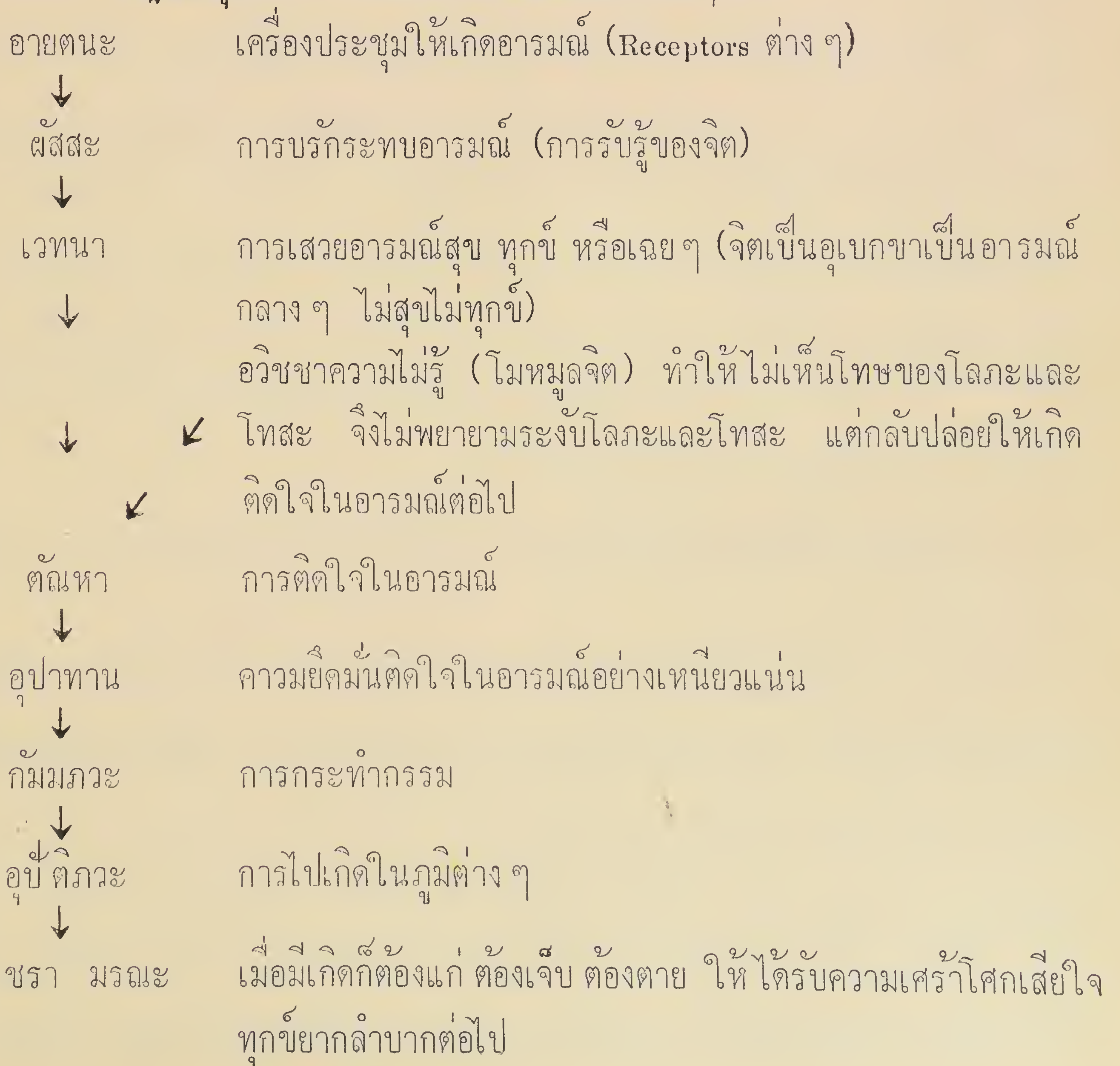
การพิจารณาทุกสิ่งในโลกให้เห็นถึงไตรลักษณ์ เป็นการคลายความยึดมั่นหรืออุปาทาน ซึ่งหมายถึงความติดใจยึดมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเหนียวแน่น อันจะก่อให้เกิดการกระทำตามมา (ไม่ได้หมายถึงการนึกคิดไปเองตามภาษาชาวบ้าน) ซึ่งการกระทำนั้นอาจจะเป็นบุญหรือเป็นบาปประทับสั่งสมเป็นวิบากอยู่ในจิต เป็นมรดกตกทอดถึงชาติต่อไป

สิ่งที่ทำให้เกิดอุปาทาน คือตัณหา—ความอยาก ความปรารถนา เช่น อยากได้สิ่งที่ต้องการ (เกิดจากโลภมูลจิต) อยากหนีจากสิ่งที่ไม่ต้องการ (เกิดจากโทสมูลจิต) เมื่อตัณหา

เกิดบ่อย ๆ ก็เกิดเป็นอุปาทาน—ความติดใจ ความยึดมั่นในอารมณ์นั้นอย่างเหนียวแน่น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการกระทำให้เป็นไปตามความยึดมั่นในความปรารถนานั้น

สิ่งที่ทำให้เกิดตัณหา คือโมหะหรืออวิชชา—ความไม่รู้ ความโง่ ความหลง ปิดบังไม่ให้เห็นความจริงว่า โลภะและโทสะ ก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน อุปาทานก่อให้เกิดกรรม กรรมก่อให้เกิดวิบากสั่งสมไว้เป็นคุณสมบัติของจิต เป็นมรดกตกทอดไปถึงชาติหน้า เมื่อมีตัณหาอยากจะเกิดอีกก็ได้เกิดอีกพร้อมกับได้รับวิบากของกรรมตกทอดมาจากชาติก่อน เมื่อมีเกิดก็มีแก่ มีเจ็บก็มีตาย ซึ่งเป็นความทุกข์ทั้งนั้น ชีวิตก็จะเวียนว่ายตายเกิดรับทุกข์อยู่ในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด

นี่เป็นหมู่แห่งเหตุที่ก่อให้เกิดผลอันเป็นเหตุให้เกิดผลเกี่ยวเนื่องต่อ ๆ กันไปเป็นลูกโซ่อย่างนี้ เรียกว่า **ปฏิจสมุปบาท** ซึ่งเขียนเป็นแผนผังอย่างย่อ ๆ ได้



นี่เป็นหมู่แห่งเหตุที่ผลของมันกลายเป็นเหตุให้เกิดผล ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดผลสืบต่อ ๆ กันเป็นทอด ๆ เป็นเหตุให้ชีวิตต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่สิ้นสุด ถ้าไม่ต้องการให้มีการเกิดอีก ต้องตัดวงจรชีพจักรนี้ให้ขาด จะตัดที่ตรงไหน ?

การทำสมาธิ คือการตัดไม่ให้รูปมากระทบอายตนะ หรือตัดที่ความตั้งใจไม่ให้รับผัสสะ โดยการกำหนดความตั้งใจให้ไปอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นกำหนดที่ลมหายใจ จะเห็นว่ากิเลสไม่เกิดเพราะไม่มีเหตุปัจจัยมากระทบ ถ้ามีเหตุ มีปัจจัย อนุสัยกิเลสจะแสดงตนทันที การทำสมาธิซึ่งเป็นการหนีจากสิ่งภายนอกจึงไม่เข้าถึงนิพพาน เพราะยังมีอนุสัยกิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ยังมีตัณหา—มีความต้องการจะเกิดแฝงอยู่ จึงยังต้องเวียนว่ายตายเกิดสืบไป

ส่วนการทำวิปัสสนา ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองนั้นเป็นการสู้กับกิเลสภายใน ได้แก่โลภมูลจิต โทสมูลจิต และโมหมูลจิต เริ่มด้วยการทำลายโมหมูลจิตหรืออวิชชา—ความไม่รู้เสียก่อน โดยการทำให้รู้แจ้งว่า โลภมูลจิตและโทสมูลจิตนี้เองเป็นตัวก่อให้เกิดตัณหา ซึ่งจะนำไปสู่การเกิด จึงต้องศึกษาก่อนว่าจิตอย่างไหนเรียกว่าโลภมูลจิตและโทสมูลจิต แล้วให้รู้ตัว (ขจัดโมหมูลจิต) อยู่เสมอว่า ขณะใดเกิดอกุศลจิตทั้งสองพวกดังกล่าวแล้วก็ให้ประหารเสียให้เป็นสมุจเฉท (หมดสิ้นไปจากสันดาน) ด้วยวิธีนี้ วงจรชีพจักรก็ถูกตัดขาดตรงตัณหา จึงเป็นทางเข้าถึงนิพพาน

อุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้ปัญญาชนเข้าถึงแก่นของพุทธศาสนา มีหลายประการ :

๑. การไม่เชื่อเรื่องโอปปาติกะ ทำให้ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โอปปาติกะเป็นร่างละเอียดเป็นปรมาณู ปกติมองไม่เห็นแต่พระองค์ทรงทราบว่ามีก็โดยการเข้าสมาธิไปติดต่อทางจิต ได้เห็นโอปปาติกะจำนวนมากมายอยู่ตามภพภูมิต่าง ๆ ถึง ๒๙ ภูมิ เมื่อรวมกับภูมิแห่งกายเนื้อคือ โลกมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานอีก ๓ ภูมิ ทั้งหมดจึงมี ๓๑ ภูมิด้วยกัน ทรงทราบว่าโอปปาติกะเกิดอย่างไร จุติอย่างไร แล้วไปเกิดที่ไหน โอปปาติกะมีกายละเอียดขนาดเป็นปรมาณูซึ่งจับต้องไม่ได้ นักวิทยาศาสตร์

จึงไม่สามารถพิสูจน์โอปปาติกะด้วยเครื่องมือใด ๆ ทางวิทยาศาสตร์ นอกจากการใช้จิตเข้าไปติดต่อ หรือได้รับความร่วมมือจากโอปปาติกะทำตัวหยาบขึ้นจนเห็นหรือถ่ายรูปได้ น่ายินดีที่ในปัจจุบันมีหลักฐานที่เชื่อถือได้ พิสูจน์ความมีตัวตนของโอปปาติกะ อันจะนำปัญญาชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญของประเทศให้เข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนา เพื่อช่วยกันจรรโลงพุทธศาสนา ซึ่งอาจจะเรียกได้ว่าเป็นจิตศาสตร์อันประมาณค่ามิได้นี้ ให้เจริญแพร่หลายเป็นประโยชน์แก่หมู่ชนกว้างขวางออกไป

๒. เรื่องไสยศาสตร์ที่ปะปนอยู่กับพุทธศาสนา เช่นเรื่องอยู่ยงคงกระพันที่พระบางรูปท่านปลุกเสกอะไรต่อมิอะไรให้สามารถป้องกันภยันตรายต่าง ๆ ได้ ก็เป็นอุปสรรคสำคัญอีกอันหนึ่งที่ขวางทางเหล่าปัญญาชนไม่ให้เข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนา เพราะมาติดอยู่เพียงแค่เปลือกแค่กระพี้ โดยสำคัญผิดว่านี่คือแก่นแท้ของศาสนาพุทธ แล้วก็เลยหมดศรัทธา หมดความเลื่อมใสที่จะศึกษาพุทธศาสนาต่อไป แท้ที่จริงเรื่องอยู่ยงคงกระพัน ไม่มีอยู่ในคัมภีร์ใดของพระไตรปิฎกเลย พระไตรปิฎกเป็นพุทธวจนะ ที่พุทธสาวกช่วยกันเขียนขึ้นจากความทรงจำ ตั้งแต่คราวที่มีการสังคายนาพุทธศาสนาเป็นครั้งแรกหลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน เพื่อเป็นเอกสารให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาต่อไป ไม่ตายไปพร้อมกับชีวิตของเหล่าพุทธสาวก พระไตรปิฎกประกอบด้วย ๓ ปิฎก คือ

— **พระวินัยปิฎก** แสดงเรื่องระเบียบ หรือข้อบังคับวางหลักให้พระสงฆ์ปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงาม พร้อมทั้งวางบทลงโทษแก่ผู้ล่วงละเมิดกฎข้อบังคับไว้ด้วย

— **พระสุตตันตปิฎกหรือพระสูตร** เป็นธรรมที่แสดงเรื่องเกี่ยวกับสมมติสัจจะอันเป็นเรื่องสมมติส่วนหนึ่ง เป็นความจริงส่วนหนึ่งสำหรับชาวโลก เป็นธรรมที่ยกสัตว์ยกบุคคลขึ้นมาอ้าง เพื่อสรรสร้างให้บังเกิดความประพฤติที่ดีงามอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเรียบร้อย

— **พระอภิธรรมปิฎก** เป็นปรมัตถสัจจะ คือปราศจากการสมมติ แต่เป็นเนื้อความที่ประกอบด้วยความจริงแท้แน่นอน ไม่มีการผันแปรไม่ว่าเวลาไหนหรือในที่ใด เป็นเรื่องความเป็นมาและเป็นไปของชีวิต ต้นเหตุที่ทำให้เกิดชีวิต เหตุที่ทำให้ชีวิตต้องเกิดดับ

หมุนเวียนในภพภูมิต่าง ๆ เป็นวัฏฏะสงสารไม่สิ้นสุด และทางที่จะดับต้นเหตุของชีวิตเพื่อไปสู่นิพพาน พูดโดยย่อ ก็กล่าวถึงเรื่อง จิต เจตสิก รูป และนิพพาน

แม้ในหมู่สงฆ์เอง ก็ยังกล่าวติเตียนเรื่องไสยศาสตร์ที่เข้ามาแปดเปื้อนพุทธศาสนาให้เสื่อมลง แต่พระที่ชอบปลุกเสกก็อ้างว่า การจูงใจคนให้นับถือพุทธศาสนามีหลายวิธี มีคนจำนวนมากเลื่อมใสทางไสยศาสตร์ จึงจูงใจด้วยวิธีนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ความเชื่อถือใด ถ้าไม่มีมูลความจริงแฝงอยู่บ้าง ย่อมอยู่ไม่ได้นาน ดังเช่นภูตผีปีศาจที่เชื่อถือกันมาตั้งแต่สมัยมนุษย์ดึกดำบรรพ์เลยทีเดียว ก่อให้เกิดลัทธิบวงสรวงบูชาวิญญาณต่าง ๆ นั้น ปัจจุบันก็ยังมีคนเป็นอันมากเชื่อถือกันอยู่ และพิสูจน์ได้แล้วว่ามีจริง ดังนั้น การที่มีผู้คนจำนวนมากเชื่อถือเรื่องอยู่ยงคงกระพันก็ดี เรื่องดูดวงชะตาราศีซึ่งเป็นข้อมูลแห่งสถิติของเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยในราศีหนึ่ง ๆ ก็ดี เรื่องอภินิหารก็ดี เขาย่อมมีเหตุผลที่ทำให้เขาเชื่อถือได้ การที่จะเหมาว่าคนเหล่านี้เชื่อง่าย หลงงมงาย โดยที่ผู้ที่ประมาทเองก็ยังไม่ได้พิสูจน์อะไรเลย ดูจะไม่เป็นการยุติธรรมนัก และไม่ใช่วิสัยของนักวิทยาศาสตร์ที่ดีพึงกระทำด้วย ทางศาสนาพุทธได้กล่าวถึงเรื่องอภินิหารอันเกิดจากการทำสมาธิถึงขั้นได้อภิญญาณเหาะเหิรเดินอากาศได้ ทายใจคนก็ได้ ระลึกชาติก็ได้ ไปเที่ยวในภพภูมิต่าง ๆ ก็ได้ ทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้าก็ได้ด้วย ประการสุดท้ายนี้เหตุการณ์ได้พิสูจน์ตัวมันเองว่าเป็นจริง ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช พระพุทธศาสนายังเจริญอยู่ในอินเดีย แต่มีพระอริยเจ้าองค์หนึ่งนั่งสมาธิทราบเหตุการณ์ล่วงหน้าว่า ต่อไปศาสนาพุทธจะเสื่อมสูญสิ้นไปจากประเทศอินเดีย ด้วยเหตุนี้ พระเจ้าอโศกจึงทรงส่งพระธรรมทูต ๑๐ สาย จาริกไปในที่ต่าง ๆ อยู่ในส่วนต่าง ๆ ของอินเดีย ๖ สาย อีก ๔ สายส่งไปประเทศธิเบต เนปาล ลังกา และสุวรรณภูมิ คือแหลมทองนี่ ปรากฏว่าต่อมาศาสนาพุทธได้ตายไปจากประเทศอินเดียจริง ๆ ถ้าพระอริยเจ้า (พระอรหันต์) องค์นั้นไม่ได้ทายเหตุการณ์ล่วงหน้าไว้ พระพุทธศาสนาคงสูญสิ้นไปจากโลกนี้นานแล้ว

เรื่องอภินิหารเกิดต่อเมื่อเข้าสมาธิได้ถึงขั้นอภิญญา ซึ่งคนในปัจจุบันไม่มีใครทำได้ จึงยังไม่มีข้อพิสูจน์ยืนยัน แต่พระพุทธองค์ทรงทำได้ พระอรหันต์ผู้เดินตามรอยพระพุทธบาทก็ทำได้ มีประจักษ์พยานรู้เห็นในสมัยพุทธกาล ดังปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ พระพุทธองค์

ไม่ทรงกล่าวเท็จ ไม่ทรงโปรดให้คนเชื่อพระองค์ หรือเชื่อผู้อื่นอย่างหลงงมงาย ไม่ทรงเป็นนักล่าสาวก ดังเห็นได้จากพระองค์ทรงเปรียบหมู่ชนเป็นดอกบัว ๔ เหล่า :

ดอกบัวเหล่าที่ ๑ เป็นดอกบัวตูมก้นเลน อีกนานนักกว่าจะขึ้นถึงผิวน้ำ เปรียบได้กับคนปัญญาอ่อน ไม่ทรงโปรดเทศนาให้ฟัง เพราะทรงเห็นว่าไร้ประโยชน์ ฟังเท่าไรก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจได้ ด้วยเหตุที่ธรรมะของพระองค์เป็นเรื่องลึกซึ้ง คนฟังต้องมีปัญญาพอสมควรจึงจะเข้าใจได้

ดอกบัวเหล่าที่ ๒ เป็นดอกบัวตูมสูงจากพ้นเลนขึ้นมาหน่อย แต่ก็ยังห่างผิวน้ำมาก เปรียบดังคนที่มีมิจฉาทิฏฐิ ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เชื่อว่าตายแล้วสูญ ไม่ยอมรับฟังความเห็นของคนอื่น พระพุทธองค์ก็ไม่โปรดเทศนาให้ฟัง แม้ผู้นั้นจะมีปัญญา เป็นถึงพระเจ้าแผ่นดิน เคยถวายภัตตาหารแก่พระพุทธองค์ก็ตาม เพราะทรงเห็นว่าไร้ประโยชน์ เมื่อขาดความเชื่อเสียอย่างหนึ่งก็ป่วยการพูดให้ฟัง

ดอกบัวเหล่าที่ ๓ เป็นดอกบัวตูมจวนจะโผล่พ้นผิวน้ำแล้ว อีก ๒—๓ วันก็จะขึ้นเหนือน้ำเบ่งบานรับแสงอาทิตย์ได้แล้ว เปรียบได้กับคนมีปัญญาที่มีใจอ่อนโยน ยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น แต่ยังไม่รู้ทางไปสู่นิพพาน

ดอกบัวเหล่าที่ ๔ เป็นดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำแล้ว กำลังจะเบ่งบานรับแสงอาทิตย์ เปรียบได้กับคนที่มีปัญญาบารมีสั่งสมมาจากอดีตชาติ เพียงแต่แนะทางก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้โดยง่าย

ดอกบัวเหล่าที่ ๓ และ ๔ นี้เท่านั้น ที่พระองค์ทรงเทศนาให้ฟังด้วยพระเมตตากรุณาธิคุณ ด้วยทรงอยากให้ผู้อื่นได้พบทางแห่งความพ้นทุกข์เช่นเดียวกับพระองค์ จึงไม่ทรงจำเป็นต้องกล่าวเท็จหลอกลวงผู้ใดให้เป็นที่มัวหมองแก่จิตของพระองค์ ใครจะเชื่อหรือไม่ พระองค์ไม่ทรงเดือดร้อน สุดแท้แต่ปัญญาบารมีของผู้นั้น

ต่อปัญหาที่ว่า มนุษย์และสัตว์ทุกวันนี้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากมาย จะเอาวิญญาณที่ไหนมาเกิดได้ทัน ข้อนี้ ถ้าทราบว่านอกจากภูมิมนุษย์และภูมิสัตว์เดรัจฉานแล้ว ยังมีภูมิอื่น ๆ อยู่อีกถึง ๒๙ ภูมิ (แต่ละภูมิก็มีมากมายในจักรวาลต่าง ๆ เช่นมนุษย์มิได้มีแต่ในโลกนี้เท่านั้น) ก็จะตอบปัญหานี้ได้เอง

ต่อปัญหาการเข้าทรง เป็นเรื่องเป็นไปได้ โดยการเข้าสมาธิลึกพอก็จะสามารถติดต่อกับโอปปาติกะได้

ต่อปัญหาการระลึกชาติได้ ก็เป็นเรื่องเป็นไปได้เช่นเดียวกัน เคยได้ยินเล่ากันบ่อยๆ อธิบายได้ว่า เป็นเพราะคนนั้นตายไปแล้วไปเกิดทันทีเป็นมนุษย์อีก ความจำยังไม่เลือนหายไปจึงยังระลึกชาติได้ พร้อมทั้งมีเหตุอื่น ๆ เข้าประกอบอีกซึ่งอันนี้ยืนยันถึงเรื่องวิบากในจิตสืบต่อจากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่งได้ตรงตามพุทธพจน์ การที่คนส่วนมากระลึกชาติไม่ได้นั้นก็มีเหตุผลอีกมากที่ผู้ศึกษาจากพระอภิธรรมจะมีความเข้าใจดี

ต่อปัญหาการเข้าฝันก็เป็นไปได้ ในพระอภิธรรมแสดงเอาไว้มากมาย เราจะได้ยินเสมอเรื่องโอปปาติกะมาเข้าฝัน แล้วบอกเลขล็อตเตอรี่ให้แล้วก็ถูกกันได้เงินมาก ๆ เรื่องนี้ขอรับรองว่ามีจริงเพราะเกิดขึ้นในครอบครัวของข้าพเจ้า ดังได้กล่าวแล้วว่า โอปปาติกะแบ่งเป็นหลายชั้นตามความบริสุทธิ์ของจิต จิตจะบริสุทธิ์ได้ก็อยู่ที่อำนาจของจิตที่สามารถเหนี่ยวรั้งตนเอง ดังนั้นผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์ก็ย่อมมีอำนาจจิตสูงด้วย โอปปาติกะชั้นสูงจึงมีอำนาจจิตสูง และด้วยอำนาจจิตสูงนี้เองสามารถดลใจมนุษย์ได้ทั้งขณะหลับ ๆ ตื่น ๆ (เข้าฝัน) โอปปาติกะผู้มีจิตใจสูงบางตอน ก็มาดลใจมนุษย์บางคนที่ตัวเป็นสื่อที่สามารถรับการติดต่อได้ให้เขียนเรื่องโลกทิพย์—โลกของโอปปาติกะ เพื่อให้มนุษย์รู้ตัวล่วงหน้าก่อนตาย เพราะโดยมากไม่รู้ตัวว่าตายแล้ว เนื่องจากกายทิพย์มีลักษณะเหมือนกายเนื้อทุกประการ (ในรายที่เป็นเทวดาชั้นต่ำ)

เรื่องการรักษาโรคโดยโอปปาติกะ ก็เป็นไปได้เช่นกัน ในประเทศไทยเองก็มีสถาบันรักษาโรคโดยเทพเจ้าโดยไม่คิดมูลค่า ผู้ดำเนินงานทั้งหมดทำด้วยความเสียสละ บางคนเป็นนายแพทย์เคยศึกษาจากเยอรมันมาแล้วก็มี

ประโยชน์ของการเรียนรู้พระอภิธรรมมีมากหลาย ทำให้รู้ว่ากำลังมีกุศลจิต หรืออกุศลจิต ควรระงับกิเลสด้วยวิธีใด ควรประคับประคองจิตอย่างไรจึงจะตั้งมั่นอยู่ในความบริสุทธิ์ได้ตลอดโดยไม่หวั่นไหวต่อหมู่มารภายนอกหรือต่อกิเลสภายใน เมื่อต่างคนต่างระมัดระวังจิตของตนให้บริสุทธิ์ การกระทำชั่วก็ไม่มี เมื่อต่างคนระลึกถึงพุทธพจน์บทหนึ่งว่า

"ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นที่พึ่ง มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นมรดก มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จะดีก็ตาม จะชั่วก็ตาม ย่อมเสวยผลแห่งกรรมนั้น"

ต่างคนก็ไม่น่าจะเดือดร้อนกับการกระทำของผู้อื่นตราบเท่าที่การกระทำของผู้นั้นไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใคร การนินทาว่าร้าย การอิจฉาริษยาและการกระทำชั่วอื่น ๆ ก็จะไม่มี ทุกชีวิตก็จะอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

อนึ่ง การทำสมาธิ เป็นวิธีที่พระอริยเจ้าทั้งหลายในสมัยพุทธกาลใช้ระงับความทุกข์ทรมานของร่างกายอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะเมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอย่างลึกซึ้งแล้ว ก็ไม่รับรู้อารมณ์อื่นอีก การแนะคนไข้จำพวก Neurosis ให้ฝึกทำสมาธิน่าจะได้ผล เพราะบางคนไปรับการรักษาจากโรงพยาบาลหลายแห่ง รวมทั้งโรงพยาบาลประสาทมาแล้วก็ยังไม่หาย

อีกประการหนึ่ง เป็นที่เห็นได้ชัดว่า การศึกษาพระอภิธรรมอันเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องของชีวิตอย่างลึกซึ้ง และอุบายต่าง ๆ ที่จะประคับประคองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสภาพที่มีสุขภาพจิตอันสมบูรณ์เป็นวิธีป้องกันโรคจิตได้อย่างดี ข้าพเจ้าเชื่อว่า ถ้าเยาวชนของเราได้รับการตระเตรียมให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ด้วยวิธีการทางศาสนาอันดัดแปลงให้เหมาะสมแล้ว จะเป็นการป้องกันไม่ให้คนเป็นโรคจิตได้วิธีหนึ่ง เป็นที่น่ายินดีที่ในปัจจุบันนี้มีโรงเรียนสอนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์สำหรับเยาวชนแล้ว แต่ยังไม่แพร่หลายกว้างขวางออกไปเท่าที่ควร ในหมู่ปัญญาชนอันจะเป็นตัวจักรกลสำคัญในการบริหารประเทศในอนาคต ส่วนมากก็ยังเห็นเรื่องศาสนาเป็นเรื่องนิทานเขียนขึ้นเพื่อให้คนทำความดี และกลัวบาปเท่านั้นเอง ข้าพเจ้าไม่ประหลาดใจเลยว่าเหตุใดปัญญาชนส่วนมากเป็นพุทธศาสนิกชนแต่ในนาม ทราบแต่เพียงหลักศีลธรรมบางประการอย่างผิวเผิน แต่ด้วยใจจริงแล้ว ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ไม่เคยศึกษาพระอภิธรรม—เรื่องราวอันเกี่ยวแก่ชีวิตของตนเอง กลับเห็นเป็นเรื่องหลงงมงายก็เพราะการศึกษาของชาติ

ไม่ได้กำหนดนโยบายให้มีการศึกษาพุทธศาสนาในโรงเรียนสามัญทั่วประเทศ เป็นผลสะท้อนให้เห็นว่าปัญญาชนผู้บริหารการศึกษาของชาติ ยังมีความเข้าใจแก่นแท้ของพุทธศาสนาไม่เพียงพอ จึงมิได้เห็นความสำคัญของการให้การศึกษาพุทธศาสนาแก่เยาวชนให้แพร่หลาย แทนชั่วโมง "หน้าที่พลเมืองและศีลธรรม" อันน่าเบื่อหน่าย จึงเกิดปัญหาเยาวชนให้ต้องแก้ไขกันอยู่ทุกวันนี้.

พิมพ์ที่กรุงเทพการพิมพ์ 140 ถนนดินสอ นครหลวงฯ โทร. 224790
นายจำลอง จิระสานต์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 10/2/16